

تصوير أبو عبد الرحمن الكردي

صوفي لاكروست



أسرار العلاج بالعسل

غذاء ودواء وجمال

منتديات إقرأ الثقافي

لغتي (عربي - فرنسي - عربي)

www.iqra.ahiamontada.com

MARABOUT

موفي لاگوست

أسرار العلاج بالعسل

ترجمة

عبير منتر

ليديا طانيوس



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بترخيص خطي من Marabout
ISBN 9953 - 15 - 113 - X

المنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Le miel, un trésor de santé

Copyright © 2002, Marabout, Paris
Traduction arabe © Dar El - Faraicha , 2002

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - ستر زعرور - ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/فاكس: ٤٥٠٩٥٠ - ١ - ٩٦١ ٠٠ - بيروت - لبنان
Email: dfaraicha@cyberia.net.lb



ملخص المحتويات

تمهيد	٥
مقدمة	٩
أنواع العمل	٣٣
العمل والصحة	٥٣
العمل والجمال	١٠٥
العمل في المطبخ	١١٩
منتجات الفقير الأخرى	١٥١

تمهيد

أرسلت إليّ قارئة مخلصه ذات يوم شهادة مدهشة تقول فيها:

«أردت أن أطلعن حماء الخضار الساخن جداً في الخلّاط، إلّا أنني نسيت أن أمسك جيداً بالغطاء، فتطاير الحساء وأحرق وجهي وعنتي وذراعي اليمنى. سارع زوجي عندما سمع صراخي، وأراد أن ينقلني إلى قسم الطوارئ، لكنني نزعت ثيابي ودهنت موضع الحرق بالعسل ثم خلدت إلى النوم بعد أن تناولت مسكناً قوياً. ترك الحرق ففاقيع مملوءة بالماء على بشرتي، إلّا أنني استمررت بدهن الحرق بالعسل على مدى بضعة أيام حتى لم يبقَ منه إلّا أثر صغير في عنتي. وقد تبين لي أن العسل يذوب عندما يُدهن على الحرق ولا يبقى منه بعد لحظات إلّا قطرات قليلة، في حين يزول الألم كلياً».

نشرت هذه الشهادة أولاً في مجلة Belle Santé، ثم في كتابي Trucs et astuces de santé الصادر عن سلسلة «مارابو»^(١). . .
فانهال عليّ سيل من الرسائل يبيّن لي فيها القراء أهمية العسل، ليس

(١) صدر من دار القرائة تحت عنوان «طالع نفسك بنفسك».

كمهم موضوعي للاستعمال الخارجي فحسب، إنما أيضاً كدواء حقيقي كفيل بمعالجة بعض التورمات المزمنة كالإمساك المزمن والتعب الذهني أو الجسدي، وضعف البروستات والركام والحساسية والأرق وغيرها...

وقد جاءت دراسات علمية عديدة أجريت في عدد من الدول لتدعم هذه الشهادات. إلا أن العسل ليس دواء فحسب، إنما هو أيضاً مادة غذائية لذينة يولد كل ١٠٠ غ منها ٣١٠ سعرات حرارية، ما يجعله يضاهي البيض والموز وحتى اللحم من الناحية الغذائية. فكل كيلو غرام من العسل يعادل ٣ لتر من الحليب أو ٣٠ موزة، أو ٥٠ بيضة، أو ١٢ كلغ من اللحم... كيف يسعدنا إذاً أن نفكر خصائصه المذهلة التي تجعل منه غذاء ودواء في آن معاً؟ ربما يعود ذلك إلى أن العسل، خلافاً للسكر، ليس مصدر طاقة فحسب، إنما أيضاً مادة غذائية حية غنية بالإنزيمات وتحتوي على العديد من المواد العطرية والمعادن والفيتامينات.

تعدّ فرنسا حوالي ١٢٥٠٠ مربي نحل ومليونني فقير تقريباً تعود بمعظمها إلى نحالين «هواة» لا يعتاشون فقط من العسل الذي يتجهون. وتستورد فرنسا أنواعاً كثيرة من العسل، يباع بعضها بأسعار زهيدة لأنها خليط من أنواع العسل الرديئة النوعية، في حين تعتبر بعض الأنواع الأخرى كنزاً حقيقياً. ولكن لسوء الحظ، لا يستطيع النحل الفرنسي إنتاج هذا العسل العالي الجودة لأن الرحيق المناسب غير متوفر في فرنسا. نذكر من هذه الأنواع الفاخرة عسل توت العليق الكندي وعسل الليمون الحامض الإسباني... والجدير ذكره أن أنواع العسل كثيرة، تكاد تكوّن بالآلاف!

عندما تذوقون أنواع العسل المستخرجة من صنف واحد من

الأزهار، سوف تتعرفون على طعم وخصائص الزهرة التي امتصّ النحل رحيقها. فإذا أعطيتم شراب الزعرور الساخن طلباً للنوم وسعياً لشهدة خفقان القلب، حلوه بعسل الزعرور فيفوح عطره وتزداد فعاليته. فضلاً عن أن نقيع الصعتر الذي تتناولونه مساءً قبل النوم لمعالجة الرشح سيزداد فعالية إذا ما أضفتم إليه قدر معلقة صغيرة من عسل الصعتر بدلاً من السكر!

إلى ذلك، فإن من السهل عليكم استعمال العسل لتحضير العديد من مستحضرات التجميل في المنزل. في الواقع، لم تستطع الملكات والأميرات يوماً أن يحرمن أنفسهن منه، وخير مثال على ذلك كليوپترا التي لم تكن تتردد في الاستحمام بالعسل وحليب الأناناس لكي تضفي على بشرتها ملمساً ناعماً كالحرير!

ونحن اليوم نتنا نعلم أن العسل خير صديق للبشرة، فهو قادر على شدها وتغذيتها وتسريع تجدد خلاياها. ولكي تعمزوا أقمعة تجميلية، يكفي أن تضيفوا إلى العسل بعض المكونات التي تجدونها في مطبخكم وفي أي مطبخ كان (كزيت طازجة، حليب أفوكاتو...).

للعسل نوعيات وأصناف وأوجه استعمال مختلفة... لذا من الضروري أن تتحلوا بحسن الاختيار، وآلاً تتناولوا أي صنف منه لمجرد أن كلمة «عسل» مدونة على الملصق ومزينة بنحلات جميلة! ومن هنا تأتي فائدة هذا الكتاب، فهو دليل حقيقي أردت أن أختمه بوصفات تفتح شهيتكم... فبواسطة العسل، يمكن تحضير تحليات لذيفة أو أطباق يمتزج فيها طعم الحامض والحلو. وسيكون من المؤسف أن تحرموا أنفسكم منها.

أما الحالة الوحيدة التي يُمنع فيها تناول العسل فهي السكري،

إذ لا يسعنا الإنكار أن العسل مكوّن بشكل أساسي من السكريات السريعة الاحتراق، ما يجعله كفيلاً برفع مؤشر السكري في الدم. ولا يغيّر عن ذهننا أنّ الطاقة التي يزودنا بها ناجمة عن السعرات الحرارية الكثيرة التي يولدها... لذا يستحسن الاعتدال في تناوله، إذا ما أردنا المحافظة على رشافتنا.

صوفي لاكوس

تنبيه

إن المعلومات الواردة في هذا الكتاب عن الوصفات العلاجية بالعسل مأخوذة من منشورات ذات شأن. لذا الوصفات المسحية التي زوّدنا بها أحياناً بعض القرّاء فليس لها أي أعراض جانبية أو موانع استعمال غير أن أي كتاب لا يحل مكان الطبيب فهو وحده مخوّل بتشخيص الأمراض. لذا لا يجدر بكم بأي شكل أن تقرّروا من تلقاء أنفسكم التوقف عن اتباع علاج طبي ما، من دون استشارة طبيب.

مقدمة

العسل عبر التاريخ

من يزور مغارة العنكبوت الصخرية قرب مدينة فالنسيا الإسبانية يرى مشهداً قديماً يعود إلى عشرة آلاف سنة تقريباً، يجسد صياداً يجمع عسلاً بشهده، في حين يحلق النحل من حوله. ولكن لا شك في أن الإنسان قد تذوق هذا الغذاء الإلهي قبل أن يتعلم الرسم بوقت طويل. كما أن وجود النحل قد سبق وجود الإنسان بزمان، فقد تم العثور على متحجرات نحل تعود إلى ستين مليون عام.

العسل، غذاء الآلهة

في القديم الغابر، كان العسل يُعتبر في مصر مادة غذائية ثمينة و«سحرية»، لها علاقة مباشرة بالآلهة. وهناك رسوم ومنحوتات عديدة تجسد نخالين يحدثون الدخان في قفران من الفخار لكي لا يلذّبيهم النحل، أو يختمون أوعية مملوءة بالعسل. وكان إنتاج العسل قرناً بعد قرن على طول نهر النيل بمضاهي الآثار المصرية ضخامة، إذ كان الفراعنة يقدّمون العسل للآلهة قرباناً ويستعملون شمعته في تحنيط الممّيات المصرية.

بيت النحل

سرعان ما فهم الإنسان أن تربية النحل لسهل من السعي إلى اختلاس محصوله، إذ يضطر «الصيادون»، إذا صحّ التعبير، إلى بثّ الدخان على القفران أو قتل النحل تجنباً للمخاطر، أثناء جني العسل. فبدأ تدجين النحل مع المصريين الذين ابتكروا في الوقت نفسه تربية النحل المتجولة، فكانت القوارب المحملة بالقفران تنتقل على طول النيل تبعاً للفصول وفواسم الأزهار.

وكانت القفران الأولى عبارة عن جنود لشجار مجوّفة، شبيهة بأعشاش النحل البرّي، ثم ابتكرت تلك المصنوعة من لفصان الصلصاف اللينة والفخار والخشب...

رفعت جميع الديانات القديمة العسل إلى مصاف الأغذية الإلهية. فوصف النبي موسى أرض الميعاد للبرانيين على أنها «أرض مباركة يجري فيها اللبن والعسل». كما أن الإغريق جعلوا من العسل قرباناً يرفعونه لآلهتهم واعتبروه مادة ثمينة تجمع ما بين الغذاء والدواء. فضلاً عن أن الله في القرآن الكريم وعد المؤمنين بـ «أنهار من عسل مصفى» في الجنة الموعودة...

ضريبة سائلة...

اعتُبر العسل لمدة طويلة مادة ثمينة إلى حدّ أنه غالباً ما استعمل كعملة حقيقية. وكانت بعض الضرائب في عهد شارلمان تُدفع بهذا الذهب السائل. وكان شارلمان يرغم المزارعين على العمل في تربية النحل كما كان يوجب عليهم دفع ثلثي محصولهم من العسل والثلث من الشمع.

أما في العصور الوسطى، فكانت تُجبي ضريبة خاصة على قفران النحل واستمرَّ تحصيل هذه الضريبة حتى سنة ١٩٣٤، ما أضعف طبعاً تجارة العسل.

السكر بدلاً من العسل

استُخدم العسل مدة طويلة في تحضير بعض المشروبات المنعشة كالهيدروميل وهو مزيج من الماء والعسل انتشر في جميع أنحاء أوروبا. كما استعمل بشكل خاص لتحلية الطعام إلى أن حلَّ السكر مكانه. ففي عهد الملك لويس الرابع عشر، تحول السكر المستخرج من القصب، بفضل الواردات القادمة من المستعمرات الجديدة من مادة نافذة وغريبة إلى مادة غذائية أساسية ذات سعر مقبول. في حين أصبح العسل الذي لم يكن متوفراً بكميات كبيرة غذاءً راقياً خاصاً بالذواقة.

وعندما قرر نابليون عزل عدوته بريطانيا، بات الحصول على سكر القصب صعباً، فحلَّ مكانه السكر المستخرج من الشمندر السكري الذي اكتشفه عالم الكيمياء الألماني ماغراف سنة ١٧٤٧، ما حصر استعمال العسل إلى حدٍّ كبير.

مناافع العسل المتسعة

مع مواكبتنا للحداثة، فقدنا عادة استعمال العسل للتحلية، فاستعاضنا عنه بالسكر المكرر (المستخرج من القصب أو من الشمندر). غير أنه يجدر بنا أن نذكر بالمنافع التي يتفوق بها العسل على غيره من المواد المحلية في أكثر من ميدان، بحسب الدكتور جاريس Jarvis، الإخصائي في هذا المجال:

- العسل لا يهيج الجهاز الهضمي .
 - العسل سهل وسريع الهضم .
 - العسل ينشط ويمنح الطاقة .
 - العسل يقوّي العضلات .
 - العسل، من بين جميع أنواع السكر، هو الألفط على الكلّيتين .
 - العسل ملين خفيف .
 - العسل مسكن .
 - العسل متوفر في كل مكان .
 - العسل ليس باهظ الثمن .
- يبد أن هذه الملاحظة الأخيرة المتعلقة بسعر العسل تبقى وجهة نظر الدكتور جارفيث التي تعود إلى عصره، أي إلى النصف الأول من القرن العشرين، وإلى منطقته «فيرمونت» في أميركا .
- فسعر السكر في عصرنا هذا أدنى بكثير من سعر العسل . وللإفادة من عسل عالي الجودة، على الشاري أن يدفع ثمنه ولو كان باهظاً . نظراً إلى فوائد العسل يعتبر شراءه استثماراً معقولاً إلا أن الثمن لا يمكن أن يشكل نقطة لصالح العسل ضدّ السكر .

هل غسل الفار الوردي خطير؟

رباً على مقال كتبته عن العسل منذ بضع سنوات، بعثت إلي قارئة برسالة تسألني فيها أن أنبه المستهلكين من غسل الفار الوردي، فهو على حد قولها مضر بالصحة، وقد قرأت ذلك في إحدى المجلات... انتابني شيء من القلق، فسارعت للاستعلام عن الأمر، إلى أن اكتشفت مصدر هذا الاعتقاد المزعوم... ففي الواقع، هناك الكثير من أنواع العسل السامة، لكنها لحسن الحظ غير متوفرة في الأسواق. فمن الممكن جداً أن يمتص النحل رحيق نباتات سامة كالبهش Aconit والدفلى والشوكران فضلاً عن نوع من الفار الوردي ينبت في آسيا الصغرى. أضف أنه لا بدّ ترسّخت في أذهان الناس الحادثة التي أصابت جنود كزینوفون Xenophon الذين فقدوا صوابهم بعد أن تناولوا عسلاً من قفير موضوع على أغصان شجرة كبيرة من الفار الوردي، وراحوا يتلوّون على الأرض من شدة الألم وكأنهم تناولوا سمّاً! ولكنهم لحسن الحظ استعملوا في اليوم التالي قواهم الذهنية والجسدية.

لقد أسهبت في هذا الكلام كلّه لأقول لكم فقط: إن غسل الفار الوردي الموجود في الأسواق (بكميات قليلة لأنه ثمين ونادر) لن يذّجاً ولا ينتج من النوع السام من أزهار الفار، وهو لا يشكل أي خطر على صحتكم!

حياة القفير

يعيش في القفير ثلاثة أنواع من النحل: الملكة، وهي أم العائلة كلها، والعاملات وذكور النحل (أو اليعاسيب). وتطريكم هذه المجموعة التي تمّد حوالى خمسين ألف حشرة بطنينها ربيعاً وصيفاً. إلا أن هذا العدد يتقص في فصل الشتاء ليزداد مجدداً في فصل الربيع.

الملكة: آلة إباضة

تدع الملكة عالمها الصغير في القفير يهتم بها ويدللها وتتغذى من السل الملكي دون سواء، وهو ما تفرزه الغدد البلعومية. إلا أنها تبيض بين ألف وألفي بيضة يومياً. وحتى لو قامت العاملات بتربية عدة ملكات في الوقت عينه حتى تبلغ هذه سن النضوج (١٦ يوماً) فإن ملكة واحدة تبقى في القفير بعد أن تقتل منافساتها.

ويصادف أحياناً أن تتعايش ملكة أم وابنتها في فصل الشتاء، ولكن في الربيع التالي، تبقى الابنة فقط.

يتمكن الملكة أن تعيش ثلاث أو أربع سنوات. وهي تبيض آلاف البيوض لكي تولّد عاملات. فإذا ما تمّ تلقيح البيوض، خرجت منها العاملات. أما إذا لم تُلقح، فيخرج منها الذكور أو اليعاسيب التي تموت قبل حلول الشتاء إذ تنحصر مهمتها بتلقيح الملكة وإن كانت نافعة لتهوئة القفير أيضاً (تخفف بأجنحتها فتبقى القفير بارداً في موسم الحر). أما عددها فيتراوح بين ٥٠٠ وألف في كل قفير كمعدل وسطي.

رحلة التزاوج

ما إن تبلغ الملكة من العمر أياماً حتى تطير لتتلقح. وتكون

رحلتها هذه في وضع النهار بين الساعة العاشرة والساعة الخامسة عندما يكون الطقس صافياً، فيكون بانتظارها في الخارج ملايين الذكور القادمة من القفران المجاورة. لكن لا يحظى بالملكة إلا الأسرع من بينها، لذا لا يستطيع تلقيح الملكة سوى ٦ ذكور أو عشرة على أبعد تقدير (في رحلة واحدة). وبعد أن يتم هذا التزاوج، تموت اليعاسيب التي لقيحت الملكة على الفور، فبذلك تكون قد أنهت مهمتها. أما الملكة التي ملأت مبيضها بملايين الحويثات المنوية، فتعود إلى القفير ولا تغادره إلا عندما يحين موعد هجرة النحل. وتمضي هذه السنوات الثلاث أو الأربع بالإباضة يومياً.

الجنس اللطيف ليس لطيفاً كما نتصوره

ماتت اليعاسيب التي فازت بالملكة، أما الذكور الأخرى فلم يعد من طائل منها، فتصبح بالتالي منبوذة من القفير. وإذا ما أصرت على البقاء فيه، انتهى بها الأمر جثثاً هامدة بعد أن تغرز فيها العاملات إبرها وترميها خارج القفير. أما إذا استسلمت، فتعجز عن تأمين قوتها وحاجاتها بنفسها في الخارج وتبقى متراحة الواحد بجانب الآخر حتى تموت من الجوع أو من البرد. هكذا تنتهي حياة الذكور الحزينة!

العمل بلا كل ولا ملل

تنصرف الملكة كلياً إلى مهمتها بعد أن يتم تلقيحها، فتبيض حوالي خمسين ألف بيضة وتطير ليلاً نهاراً من خلية إلى أخرى لتضع بيضة في كل واحدة منها. ولكي تنعم الملكة واجبها على أكمل وجه، عليها أن تبيض بيضة أو اثنتين في الدقيقة طيلة فترة حياتها وأن تملأ الحاضنات الواحدة تلو الأخرى. ولا تتوقف عن الإباضة إلا في فصا الشتاء، عندما يدخل القفير فترة تناسل فمما حاة النحل. داخله.

وتعود الملكة لتستأنف عملها مجدداً عندما تفتح بواكير الأزهار.

وجبة خاصة للملكة

تتغذى اليرقات خلال أيامها الثلاثة الأولى من العسل الملكي دون سواه، إلا أن هذا النظام الغذائي يتبدل منذ اليوم الرابع ليحل مكانه مزيج من العسل واللقاح. وحدها الملكة تأكل من العسل الملكي طيلة حياتها. ويبدو أن هذا الغذاء هو سبب الفروقات التي تميز الملكة عن العاملات. فمعدل حياة الملكة يفوق معدل حياة العاملات بأثنين وخمسين مرة فضلاً عن أنها أكبر حجماً من العاملات بمرتين أو ثلاث.

حياة العاملات: صيف واحد

مدة حياة العاملات قصيرة جداً وتختلف بحسب تاريخ ميلادها. فإذا ما ولدت في الصيف، عاشت خمسة أسابيع فقط كمعدل وسطي، أما إذا ولدت في الخريف، فقد يبلغ معدل حياتها خمسة أشهر، علماً أن فترة الشتاء والاسترخاء تطيل معدل حياتها.

دورات تدريبية ووظائف متخصصة

لكل من العاملات وظيفتها الخاصة في القفير، بدءاً بتنظيف المكان وصولاً إلى الاهتمام باليرقات مروراً بمراقبة مدخل القفير لحماية جماعة النحل... والواقع أن جميع العاملات كفوات، ويعرف بعض منها بالحارسات وهي تلك التي تنتقل من زهرة إلى زهرة لتعود إلى القفير محملة بالرحيق والماء واللقاح والدنج^(١)، وهي مواد.

(١) الدنج مادة لزجة يستعملها النحل لشد شقوق القفير.

ضرورية لحياة القفير. وتغير كل عاملة وظيفتها عدة مرات خلال حياتها القصيرة. ويكون تتابع الاختصاصات حسب إمكانات النحل وغالباً في الترتيب نفسه:

● تنظيف القفير

تكرس النحلة وقتها في أيام حياتها الأولى لتنظيف القفير وترميمه بالدنج عندما تظهر فيه بعض الشقوق.

● إخلاء للقفير من النحل الميت

ثم يتوجب على العاملات إخلاء القفير من بقايا العاملات أو اليعاسيب الميتة. أما إذا كانت الجثة كبيرة أو ثقيلة للدرجة أنه يصعب نقلها إلى الخارج، فإنها تحططها بالدنج والشمع.

● تغذية اليرقات

عندما تتحول العاملات إلى حاضنات، تقوم بتوزيع خليط من العسل واللقاح والماء على اليرقات التي تتحول إلى عاملات، وعلى ذكور النحل. وابتداءً من اليوم السادس من حياتها، تبدأ الحاضنات بإفراز العسل الملكي، وهو سائل أبيض يسمح لها بتغذية اليرقات الصغيرة والملكة بشكل خاص. إلا أن هذه الإفرازات تنقطع في اليوم الثاني عشر فترك العاملات هذه الوظيفة إلى جيل آخر أصغر سناً.

● تغذية الملكة والعناية بها

تفصل بين رحلتي التزاوج التي تقوم بها الملكة لكي يتم تلقيحها فترة زمنية تقضيها بالإباضة، ولا شيء سوى الإباضة. فترتج الملكة على حدّ حدّ، لا تتحرك إطلاقاً، حتى أنها تعجز عن تغذية

نفسها بنفسها، لذا تهتم فرقة من الحارسات المقربات منها بتنظيفها باستمرار وإطعامها (تتوقف الملكة عن الإباضة كل ٢٠ دقيقة لتناول وجبة من العسل الملكي وتُدوم استراحتها هذه حوالي ثلاث دقائق). أما النحلات اللانعات خادعات الملكة، فتلعقها باستمرار. والجدير ذكره أن المواد الموجودة في فمها بمثابة رسائل، فالنحل لا يتبادل الأخبار من الفم إلى الأذن، إنما تمر المعلومات في القفير كله من فم إلى فم أثناء التبادل الغذائي.

● تهوية القفير

من الضروري أن تكون درجة الحرارة مستقرة في القفير (حوالي ٣٥ درجة مئوية). إلا أن أعداد النحل الوفيرة فيه ترفع درجة الحرارة في داخله، ما قد يتسبب بذوبان الشمع. لهذا السبب بالذات، يهتم عدد كبير من النحل بتهوية القفير. تفرغ ذكور النحل أجنتها بشدة، فتبذل أيضاً الرطوبة المضرة، وتجدد الهواء في القفير حين تغف عند مدخله لترفف بأجنتها عندما تقتضي الحاجة.

● عملية البناء

حين تبلغ النحلة يومها الثاني عشر تكف الغدد ما تحت البلعومية عن إفراز العسل الملكي، وتبدأ الغدد المفردة للشمع عملها. فتبدأ العمليات التي يتراوح عمرها بين ١٣ و٢٠ يوماً، في بناء قرص الشمع بمساعدة غيرها من النحلات المتخصصة: فالحاضات توزع مزيج العسل واللقاح سخاء على رفيقاتها، إذ أن صنع الشمع يتطلب الكثير من الطاقة، في حين تخفق المهورات بأجنتها باستمرار لتأمين درجة الحرارة المناسبة للشمع. أما البناءات فتشكل سلسلة طويلة، إذ تنشبت النحلة الأولى بالسقف وتتعلق أخرى بقائميتها الخلفيتين،

وهكذا دواليك حتى تصبح السلسلة كاملة. عندئذ يسيل الشمع من جيب في أسفل بطن النحلة، فيمرر من قائمتين إلى قائمتين إلى قائمتين أخريين حتى يصل إلى مكان البناء حيث يمدد ويؤوى.

● إدارة المخزون

ترتب جنباً إلى جنب في القفير، خلايا تحتوي العسل بجانب أخرى يخزن فيها الرحيق وأخرى ترمى فيها اليرقات... وهذا كله يتطلب تنظيمًا على مدار الساعة، إذ يجب توجيه العاملات والحرص على تغذية اليرقات كما ينبغي التمثون بالمواد الضرورية (العسل واللقاح والماء والدنج)... لهذا السبب تكلف بعض العاملات بهذا العمل الإداري وصنع غلافات لحماية العسل والحفصات وهي عبارة عن أغطية صغيرة من الشمع تختلف باختلاف الغرض الذي صُنعت من أجله. فتكون مُحكمّة الإغلاق إذا كان الغرض منها ختم خلية عسل، وذات مسام إذا كانت لحماية الحفصة التي تحتاج يرقاتها إلى التنفس.

● صناعة العسل

لا تتدخل النحلات العاملات «بكيمياء» صناعة هذا المذهب السائل الثمين، إلا بعد أن يتم جمع الرحيق وحتى الوقت الذي يتم فيه العسل. فعندما تعود النحلة الحارسة من رحلتها، تفرغ محتوى حوصلتها في حوصلة عاملة لم تغادر القفير، فتقوم هذه بابتلاعه ثم بإفراغه مرة أخرى في حوصلة نحلة ثالثة، وهكذا دواليك على مدى ربع ساعة. وإذا يمر الرحيق من فم إلى فم، يتحول شيئاً فشيئاً إلى عسل بفضل المعاملات الهضمية وحمض الفورميك واللصاق الذي تميزه النحلات «الكمائيات» بالرحيق. أما السكر فيكون قد خضع

لعمليات هضم كيميائية مسبقة: فيتحول السكرورز إلى غلوكوز وفروكتوز (سكر الفاكهة) وينبخر الماء تدريجياً، فيشتد المزيج ويغدو مشبعاً بالسكر. بعد ذلك تُخزّن هذه المادة التي تكاد أن تصبح صلباً في خلايا مؤقتة يُملأ ربيعها أو ثلثها فحسب. وعندئذ تبدأ العمليات بخفق أجنتها بسرعة كبيرة لكي يتبخر الماء من هذا العسل الذي لا يزال سائلاً. وبعد مرور ٤٨ ساعة تقريباً، لا يبقى في العسل سوى ٢٠٪ من الماء، فيُقل إلى خلايا التخزين التي تُملأ حتى ربيعها الأخير قبل أن تُختم.

● الحراسة

تقوم الحارسات برصد أي حركة مشبوهة حول القفير، وتكون على أهبة الاستعداد للسمع من يتعرض لحركة منزلها. فنحل القفير يتميز برائحة خاصة هي بمثابة جواز مرور يسمح له بدخول البيت عند عودته من رحلة استطلاع أو جني. إلا أنه ليس الوحيد الذي يرغب في دخول قصر العسل. فالقوارض الصغيرة والزنابير والعظايا والديبة تشتهي هذا الذهب السائل الثمين. وكذلك الإنسان... ولكن قف مكانك أيها الغريب! فها إن الحارسات تشهر سلاحها وتستعد لمهاجمة الدخلاء. وإذا ما كانت وخزة صغيرة كافية للإطاحة بحشرة أخرى، فإن الأمر مختلف كل الاختلاف عندما تكون الحارسة في مواجهة فريسة ضخمة... فعندما تلسع إنساناً، تغرز إبرتها في جلده إلا أنها تعجز عن سحبها منه وتجد نفسها مضطرة للاستسلام وترك الإبرة مكانها. وهي بذلك توقع على قرار موتها... فهي إذ تترك إبرتها في جلد ضحيتها، تترك أيضاً جزءاً من أحشائها، فتكون هي أيضاً ضحية اللسعة التي تسببت بها.

● زيارات الاستطلاع الأولى

يتفرغ النحل الذي لم يضعُ بحياته دفاعاً عن الفقير، لمهمة الاستطلاع. فيخرج بحثاً عن الرحيق الجيد. وقد يتعد عن القفير مسافة خمسة كيلومترات ليحدد مصادره. وعندئذ يأخذ عينة صغيرة منه ويعود بها إلى القفير حيث يُعلم الباقيين عن نوعية الرحيق الذي وجدته وطبيعت من خلال التواصل بواسطة المواد التي يفرزها من فمه. ويبقى على النحلة المستطلعة أن تحدد للآخرين المكان الذي أخذت منه هذه العينة، فتقوم برقصة مميزة جداً، لتحدد لرفيقاتها الاتجاه الذي ينبغي أن تسلكه والمسافة التي تفصل القفير عن الرحيق.

● جفني الرحيق وعسل الحشرات العسلية

لا تصبح النحلة العاملة نحلة حارسة تجني الرحيق إلا في أواخر عمرها. فعندما تبلغ من العمر ٢١ يوماً تقريباً، تكون الغدد ما تحت البلعومية لديها قد كُفّت عن إفراز العسل الملكي منذ زمن بعيد، كما تكون الغدد المفردة للشمع قد نضجت. . عندئذ تخرج إلى الهواء الطلق وتمضي الأسبوعين الشقيين من حياتها وهي تطير من زهرة إلى أخرى. وبعد أن يستكشف النحل مكان الرحيق ويرشدها إليه، تنطلق النحلة لتجني منه ما لذ وطاب. وعندما تصل إلى قلب الزهرة، تمد لسانها الذي يشبه الخرطوم لترشف الرحيق ثم تخزنه في حوصلتها. ثم تنتقل إلى زهرة أخرى وتعاود الكرة ٤٠٠ مرة تقريباً قبل أن تعود إلى القفير لتفرغ ما جتته في حوصلة عاملة كيميائية (تصنع العسل)، وتنتظ. دون انتظار نحلها أزهار أخرى.

• اللقاح والدنج

تستغل النحلة مرورها على الأزهار لتحثك بسداتها (عضو التذكير عند الأزهار)، فيغطيها مسحوق ناعم هو اللقاح. وعندما تطير من جديد باتجاه زهرة أخرى، تستعين بقائمتيها الخلفيتين المزودتين بفرشيتين لتنفذ عنها اللقاح الذي تمزجه بشيء من الرحيق وتجعله على شكل كرات صغيرة تحملها لاحقاً إلى القفير في سلال صغيرة موجودة على قائمتيها الخلفيتين. أما عندما تشتد حرارة الطقس، فتستغل النحلة رحلاتها لتعود إلى القفير ببعض الماء لترطيب الجو فيه.

والى جانب الرحيق واللقاح والماء، تجني النحلة الدنج أيضاً وهو عبارة عن مادة صمغية نجنيها عن الأشجار الصنوبرية وبراعم بعض الأشجار. ويستخدم الدنج كغراء أو صمغ أو طلاء لسد شقوق القفير. وفي الدنج النحلة من الجراثيم.

عمل العائلات بالأرقام

يتعين على النحلة أن تمتص رحيق ٨٠٠٠ زهرة لكي تجني غراماً واحداً من الرحيق. ولا يتعدى ما تجمعته النحلة طيلة حياتها من رحيق ١٠ غرامات كمعدل وسطي. أما الحصول على ١ كلف من العسل فيتطلب عمل ٢٠٠ نحلة طيلة فترة حياتها، أي ٤٠ ألف رحلة (ذهاباً وإياباً)، أو ما يعادل مسافة ٤٠ ألف كلم أو جولة حول العالم! إلى ذلك، تجني العائلات يومياً في قفير واحد حوالي خمسين غراماً من اللقاح.

جنس واحد من النحل

يثبت من خلال ما تم اكتشافه من نحل متعجر يمود من آلاف إلى ملايين السنين، أن أجناساً كثيرة ومختلفة كانت موجودة على ما يبدو في الماضي. أما اليوم، فلم يبقَ من هذه الأجناس إلا أربعة، ثلاثة منها في جنوب شرق آسيا وجنس واحد في بقية أنحاء العالم ينتج لنا العسل وهو *Apis mellifera*. إلا أن هذا الجنس ينقسم إلى أنواع عديدة يختلف حجمها وعاداتها وشكلها باختلاف أماكن تواجدها.

النحل وصناعة العسل

تمضي الحارسات، وهي عاملات متخصصات بجميع الرحيق، حياتها القصيرة، وهي تطير ضمن الكيلومترات الخمسة المحيطة بالقفير، بحثاً عن الرحيق أو اللقاح أو الدنج. فتحطّ خلال رحلاتها على الأزهار لتمتص رحيقها.

الطبيعة: تنظيم وتناغم

في الطبيعة شيء من التعقيد، ولكنها منظّمة بشكل فقال حقاً: فلنكني يتمّ الإثمار (وبالتالي التكاثر في عالم النبات) لا بدّ من عملية التلقيح التي تتمّ بواسطة النحل الذي ينقل اللقاح من زهرة ليلقح به زهرة أخرى. ولكن لا شيء يدفع النحل ليحطّ على الزهور، إلا تلك المادة الحلوة، ألا وهي الرحيق. وتقوم غدد الرحيق الموجودة داخل الزهرة أو عند قاعدة الأوراق تبعاً لأنواع النباتات، بإفراز هذه المادة بكميات كبيرة أو قليلة وفقاً لدرجة نضوج أعضاء البنية التناسلية. ولا تجتذب النباتات النحل إلا إذا كانت جاهزة للتكاثر، لهذا السبب تخرج العاملات من القفير مع بداية الربيع بحثاً عن الرحيق لتأمين مؤونة المستعمرة.

من الرحيق إلى عسل الحشرات العسلية الأخرى

يكتفي النحل أحياناً بسلب ما أفرزته حشرات أخرى، لا سيما إذا كانت من الحشرات العسلية كالأرقا والقرمزيات التي تحبّذ أيضاً طعم الرحيق وغيره من المواد اللذيذة في النبات. فإفرازات هذه الحشرات حلوة المذاق هي أيضاً وشبيهة بطعم الرحيق، فيأتي النحل لامتصاصها مباشرة عن هذه الحشرات الصغيرة أو عن الأوراق التي

وقعت عليها هذه المادة، ويحملها في جيبه إلى القفير حيث يمزجها بإفرازاته اللعابية الغنية بالأنزيمات.

صناعة خاضعة للمراقبة الشديدة

عندما يصل العسل إلى القفير، يمرّ من نحلة إلى نحلة ومن ثم إلى فم طبلية ربع ساعة، حتى يبلغ الكثافة المثالية للتخزين بعد تبخر فائض الماء منه وإضافة الأنزيمات في كل مرة. ثم يوضع في خلية مؤقتة حتى ينخفض معدل رطوبته، قبل أن يُنقل إلى خلية أخرى نهائية تُختم بالشمع.

ماذا لو كانت النحلة هي التي دجّفت الإنسان؟

النحل من الحيوانات البرية، ولا جدوى من الاعتقاد بأن الإنسان قادر على تدجينه. فإذا كنا نحن بحاجة إلى النحل من أجل المنتجات اللذيذة التي يصنعها، فإن النحل لا يحتاجنا في شيء ويمكن أن يتدبر أمره بنفسه في الطبيعة. وهو يتج العسل ليؤمن غذاءه ليس إلّا. غير أن الإنسان الذي عرف ستافع العسل منذ آلاف السنين، يغرفه من القفير لاستهلاكه الخاص.

قلّمًا كان الناس قديمًا يأبهون لمصير القفير بعد جني العسل، إلّا أنّ الوضع مختلف تمامًا اليوم. ربما لأن الإنسان أصبح يقدر النحلة أكثر، أو لأنه بات يعرف من دون شك أنه إذا أخذ العسل بدون أن يلحق الأذى بالقفير، سيكون محصوله أفضل وستليه محاصيل أخرى كثيرة.

جني العسل وعمل النحالين

استولى الإنسان على ما يتجه النحل قبل استخدام القفران بوقت طويل، فكان يبحث عن عشه البرّي ولا يتردد بتدميره لأخذ العسل والشمع واللقاح... وكان في بعض الأحيان، يقطع غصن الشجرة الذي بُني عليه العش ويحمله بما فيه إلى بيته، فيحصل على قفير صنه النحل بنفسه.

القفران الأولي

المصريون هم أول من صنع القفران الاصطناعية وقد تبعهم اليونان والرومان. وكانت القفران في تلك العصور الغابرة أسطوانية الشكل وأفقية، مصنوعة من الطين أو الفخار أو القصب أو الأكاسيا أو جدائل من أغصان الصفصاف اللينة أو روث البقر أو الخشب. ولا تزال اليوم بعض بلدان أفريقيا وأميركا الجنوبية تستعمل هذا الطراز من القفران الأفقية. أما في البلدان الأخرى فاعتمدت للقفران العمودية. وقد اتخذت هذه القفران في البداية أشكالاً بسيطة جداً، إذ كانت عبارة عن مخروط من أغصان شجر البندق أو أغصان الصفصاف اللينة المجدولة والمطوية بخليط من الرمل والكلس ثم يُقلب ليصبح على شكل قبة. ثم ابتكرت قفران القش التي كانت توضع في جدران المنازل الخارجية لحمايتها من تقلبات الطقس، وتبعتها القفران الخشبية الحديثة. بقيت القفران الشبيهة بالقبعات قيد الاستعمال حتى نهاية القرن التاسع عشر، أما تلك المصنوعة من القش والشبيهة بالسلال المفلطحة فلا يزال النحالون يستعملونها للإسك بالنحل المهاجر.

القفران الحديثة

حتى القرن السابع عشر، لم يكن أي من القفران الاصطناعية يسمح بجمع العسل بدون إلحاق الضرر بمستعمرة النحل. وغالباً ما كان النحالون يجردون القفير من كل ما يحويه من عسل وشمع، تاركين المستعمرة تموت جوعاً، هذا إن لم تمت اختناقاً بسبب الكبريت الذي كانت ترش به قبل جمع العسل، تجنباً للسمات النحل... إلا أن النحالين استذكروا لاحقاً أنه ما كان يجدر بهم تخريب مستعمرات النحل بهذا الشكل، فابتكروا قفراناً تسمح لهم بتحصيل المنتجات «واحترام» المستعمرة في آن معاً، أو على الأقل حمايتها. وهكذا ظهرت القفران المولفة من عدة طبقات ثم تلك التي تضم جوارير متحركة. فاتخذ القفير شكل مبنى صغير بعدة طوابق أشبه بجوارير توضع فيها ورقة من الشمع يستخدمها النحل لبناء خلاياه. وعندما تُمَلَأ الأقراص بالعسل، يأتي مربّي النحل لجمعها. وعندما يثّ الدخان في الجزء الأعلى من القفير، يلجأ النحل إلى الطوابق السفلية. أما الملكة فتعجز عن الصعود إلى الطابق العلوي لتبيض لأن مدخله ضيق جداً. وهكذا يجمع النحال محصول القفير بدون أن يلحق الضرر بالنحل. يكفي فقط أن يسحب الجارور.

جني العسل

يجني النحالون العسل بصورة رئيسية في نهاية شهر أيار/ مايو وبداية شهر حزيران/ يونيو أو في أواخر شهر تموز/ يوليو وأوائل شهر آب/ أغسطس. على مربّي النحل أن يخرج الجوارير من القفير بعد أن يطرد النحل منها. لهذه الغاية يحرق بعض العشب اليابس أو الورق المقوى، فيتصاعد الدخان ويصاب النحل بالدوار مؤقتاً، وبعد

أن تُسحب الجوارير التي يحتوي كل واحد منها بين ١ و ٣ كلغ من العسل، تُنقل إلى مكان تصفية العسل حيث يُزال غشاء الشمع الذي يختم الخلايا بسكين حامية وتُفحص كمية الماء الموجودة في العسل، على ألا يتعدى مقدار الماء فيه ١٨ أو ١٨،٥٪، وإلا وضعت هذه الجوارير في غرف مخصصة لسحب الرطوبة، يكون الهواء فيها فاتراً (بين ٢٥ و ٢٧ درجة مئوية).

بعد ذلك، تُفَرَّغ الأقراص من العسل بواسطة آلة خاصة، أشبه بمصارة تدور بسرعة قصوى لاستخلاص أكبر كمية ممكنة من العسل، على أن يصفى هذا الأخير في وقت لاحق. وفي المرحلة الأخيرة يخضع العسل للترسيب والتصفية فنحصل على عسل لا يزال طبيعياً صافياً إنما متجانساً وموحد اللون. ويجب أن تتم عملية الترسيب والتصفية على درجة حرارة متوسطة دائماً (تتراوح بين ٢٢ و ٣٠ درجة مئوية) لكي يهذب العسل سائلاً من دون أن يتعرض لأي تحوّل من جزاء التسخين.

وبعد أن يستخرج النخال العسل من الأقراص يمكنه نزع الشمع وتنظيفه ثم تدويره لاستخدامه، وتستبدل جوارير القفران مباشرة بجوارير أخرى تحتوي على أوراق من الشمع. وقد يتضمن كل قفير عشرة أو أحد عشر جاروراً حسب شكله. أما إنتاجه من العسل فقد يبلغ ٤٠ كلغ سنوياً!

وفي نهاية الموسم التي غالباً ما تصادف مع نهاية فصل الصيف، ينتهي النحالون من جمع محصول القفير ويزيلون الجوارير العلوية لكي تتجمع المستعمرة في الطوابق السفلى من «مبناها» حيث ينسئ للنحل جمع بعض المون لتمضية فصل الشتاء.

هجرة النحل

في منتصف فصل الربيع، عندما يكون النحل منهكاً في صنع العسل وتكون الحضنات والخزانات قد امتلأت لقاحاً وعسلًا، يضيق المكان في القفير على سكانه، ما يستدعي إخلاء جزء منه. فيذهب النحل المستطلع بحثاً عن ملجأ جديد وعندئذ تنقسم المستعمرة نصفين، فيفادر الجزء الأول القفير برفقة الذكور والملكة بعد أن يتناول الجميع وجبة غنية ويتجمع مؤقتاً على غصن شجرة ريشاً تعود المستكشفات وترشد أخواتها إلى مكان الإقامة الجديد. وينبغي على مرثي النحل أن يتدخل في تلك اللحظة بالذات ويعرض على هذه المنحلات المهجرة قفيراً مضافاً.

أما العاملات التي بقيت في القفير الأول، فتعين ملكة جديدة وتستأنف نشاطها، في حين تبدأ العاملات المفزعات للشمع في القفير الجديد ببناء الخلايا التي سرعان ما تمتلئ بالبيوض الملقحة والعسل والقاح...

نحو آفاق جديدة

ابتكر المصريون تربية النحل في قفران متنقلة منذ أكثر من أربعة آلاف سنة. وكانت القفران تُنقل على متن المراكب على طول النيل على مدار مواسم الإزهار المختلفة. أما اليوم فتُنقل بالشاحنات مساءً عندما تعود العاملات إلى القفير.

وإذا ما أراد نحال أن يحصل على عسل بنكهة أصناف معينة من الأزهار، فهو لا يتردد في نقل قفرانه من حقل إلى حقل ومن بستان إلى آخر. ويجد مستجو الفواكه والثمار الزيتية (بنديق، جوز، لوز...) .

هذه الطريقة مفيدة لبساتينهم (لأنها تعزز تلقيح الأشجار المثمرة) ١.

الحنلة ضرورية لتلقيح الأزهار

يُقدَّر أن النحل يؤمن للإنسان ثلث غذائه ١ وهذا لا يعني أن العسل يشكل ثلث ما نستهلكه ولكن لولا النحل لتعثر على النبات أن يتكاثر في معظم الأحيان.

فإذا تنقل الحنلة اللقاح (مادة التذكير) من زهرة إلى زهرة، يتناثر بعض منه على مدقة زهرة أخرى (عضو التأنث) ما يؤدي إلى تناسلها. واستناداً إلى الاتحاد الوطني لتربية النحل في فرنسا، يقوم النحل بتلقيح دولار الشمس وأشجار التفاح بنسبة ٧٠٪ والفريز والكرز بنسبة ٨٠٪ والأشجار ذات الثمار الصغيرة بنسبة ٩٠٪، أما البرسيم والتفل البنفسجي فنسبة ١٠٠٪. ولولا النحل، لانخفض الإنتاج الزراعي انخفاضاً شديداً في العديد من الحالات. لذلك قبل أن نتطرق إلى موضوع إنتاج العسل الثمين بالنسبة إلينا، لنكن واقعيين: فلولا النحل، لكنت حياتنا صعبة جداً وإن المنتجين يدركون جيداً الدور المهم الذي يضطلع به النحل في التلقيح.

لذا لا يترددون إطلاقاً في تاجير القفران لمرعي النحل لكي يضمروها في حقولهم ويضاعفوا مردود عملهم.

العسل في أوروبا والبلدان الفرنكوفونية

خلافًا لمعظم البلدان الأوروبية الأخرى، توازن فرنسا تقريباً ما بين إنتاجها من العسل (٣٢ ألف طن سنوياً) واستهلاكها منه (٤٢ ألف طن سنوياً). وتصدّر إلى البلدان المجاورة بعض أفضل الأنواع التي تنتجها من العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار. في حين أن

ألمانيا تستورد ٨٠٪ من العسل الذي تستهلكه. أما الشعب السويسري واليوناني والألماني فيستهلك ١,٤ كلغ سنوياً لكل شخص ما يجعل هذه الشعوب من أكبر مستهلكي العسل في العالم إلا أن إنتاج سويسرا لا يغطي سوى ثلث حاجة البلاد، وهو بمجمله من العسل الناتج عن أنواع مختلفة من الأزهار، لذا يُستورد العسل الناتج عن زهرة واحدة الذي يستخفه السويسريون من فرنسا.

أما في بلجيكا، فالنحالون المحترفون قلائل جداً. والعسل البلجيكي هو بشكل أساسي عسل من أنواع مختلفة من الأزهار، تماماً مثل العسل السويسري. ويفسر الطقس المتقلب في بلجيكا التفاوت الكبير في الإنتاج الذي يتراوح بين ٩ و٢٢ كلغ في كل فقير، وهي نسبة متدنية مقارنة بإنتاج جنوب أوروبا. ويبلغ الإنتاج الوسطي في بلجيكا حوالي ١٦٠٠ طن وهو قليل جداً نظراً للاستهلاك الوطني الذي يبلغ ٦٥٠٠ طن سنوياً.

لذا، فإن العسل المتوفر في الأسواق مستورد بشكل أساسي. أما في مدينة كيبيك الكندية، فيغطي إنتاج العسل الاستهلاك المحلي وتصدر البلاد بعضاً من هذا الإنتاج إلى الولايات المتحدة بشكل خاص.

أنواع العسل

يختلف استهلاك العسل من بلد إلى آخر، فالعادات الغذائية لا تخضع لأي منطق أو معيار. وبالتالي لا يحظى العسل بالتقدير نفسه في بلدين متجاورين. فالفرنسيون على سبيل المثال يستهلكون حوالي ٦٠٠ غ من العسل سنوياً للشخص الواحد، أي أقل مما يستهلكه الألمان بمرتين. وربما ذلك عائد إلى أن المستهلك لم يكن يهتم بنوعية العسل حتى السبعينات، غير أنه أصبح الآن يبحث عن أجود الأنواع من حيث الطعم والشكل. لذا انتبهوا إلى بعض التفاصيل المهمة قبل أن تختاروا العسل، سواء أكان مصنوعاً من أزهار مختلفة أو من زهرة الأكاسيا أو الأوكاليتوس أو غيرها.

حذار العسل المسخن!

اعلموا أولاً أن تصفية العسل في مصفاة ناعمة وتسخينه قبل سكه في الأوعية يمكن أن يفسد نوعيته. صحيح أن تسخين العسل يحول دون تشكّل حبيبات شبيهة بالسكر فيه بعد مضي بضعة أشهر من الحفظ، ولكن ما نفع هذا العسل إذا فقد منافعه كلها! فإذا استهلكتم العسل الجيد خلال أشهر قليلة بعد جنيهه، فلن تتكوّن الحبيبات فيه

قبل أن تتذوقوه. ولكن إن اشترتكم عسلًا ووجدتموه سائلًا، فهذا لا يعني بالضرورة أنه تعرّض للتسخين. ذلك أن عسل الأكاسيا والزيزفون سائل جداً بطبيعته، في حين أن عسل الغار الوردي أكثر كثافة. أما عسل إكليل الجبل أو دَوَّار الشمس فشديد الكثافة. وعموماً، فإن عسل الزهرة الواحدة الذي تشترونه مباشرة من النحال، ليس مستحاً.

الضمانات والمقاييس

تنص معايير جودة العسل الواردة في إحدى التوجيهات الأوروبية العائدة إلى سنة ١٩٧٤ وفي قانون الغناء بتاريخ ١٩٩٣، على أن نسبة الماء فيه يجب ألا تتعدى ٢١٪ (باستثناء عسل النفل والخلنج الذي يُسمح فيه بنسبة ٢٣٪) وألا تتعدى نسبة السكروز ٥٪ (باستثناء الأكاسيا واللافندر أو عسل الحشرات المسلية الأخرى حيث قد تبلغ ١٠٪). أما نسبة الشوائب في العسل فمقبولة بنسبة ١،٠ غ في كل ١٠٠ غ. إلى ذلك تُقاس نسبة الرماد أو قدرة العسل على توصيل الكهرباء فضلاً عن نسبة الحموضة والسكر فيه. . . في حين تُقاس حركة الدياستاز وهي أنزيم العسل لمعرفة ما إذا كان العسل طازجاً أو لا، فكلما طالّت مدة التخزين، اضطررنا إلى تسخين العسل، ما يخفف من فعالية الدياستاز فيه. وهناك مقياس آخر لتقدير جودة العسل وهو قياس معدل مادة الـ Hydroxyméthylfurfural فيه. والمعلوم أن نسبة هذه المادة شبه معدومة في العسل الطبيعي الخام، إلا أن نسبتها تزداد مع تحلل السكر في العسل. لذا فهي تشكّل مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان العسل قديماً أو مستحاً.

المواصفات الجيدة

في الدول الأوروبية، إن كلمة «عسل» المدونة على الوعاء هي

مادة كافية بحذّ ذاتها لتتأكّدوا من أن هذا المنتج طبيعي ١٠٠٪ وأنه من صنع النحل. فالتشريع يمنع زيادة أو إزالة أي مادة في العسل، من أي نوع كانت. والجدير ذكره أن الفرنسيين يدرّسون على قوارير العسل الذي يتجوّنه مصدره الجغرافي. لكن الأمر مختلف بالنسبة إلى العسل المستورد الذي تُدرّس عليه عبارة «مصادر متعددة» التي تعني على الرغم من غموضها أن هذا العسل هو مزيج أنواع من بلدان مختلفة.

العسل المبستر

يلجأ النحالون الأميركيون إلى هذه الطريقة منذ العام ١٩٤٥، وهي تقضي بتسخين العسل بسرعة على حرارة ٧٨ درجة مئوية ولمدة خمس أو ست دقائق، ثم تبريده بالسرعة نفسها للحدّ من ظهور حبيبات السكر فيه. ونتيجة لذلك، يبقى العسل سائلاً لمدة ٩ أو ١٠ أشهر على الأقل. فالتسخين لا يعدّل شيئاً في نوعية سكر العسل إلاّ أنه يقضي على الأنزيمات، فيفقد العسل بالتالي قيمته البيولوجية.

العسل البيولوجي (العضوي)

لكي نوضح علامة «إنتاج بيولوجي» على العسل، يجب أن يكون هذا قد خضع للمعايير التي تميّز العسل البيولوجي، لمدة سنة كاملة (الإنتاج البيولوجي هو كل ما ينتج عن الزراعة البيولوجية أي تلك التي لا تستخدم فيها الأسمدة والمبيدات الكيميائية). ويجب أن تكون مصادر الرحيق واللقاح التي تقع ضمن المكيلومترات الثلاث المحيطة بالقفير زراعات بيولوجية بعيدة عن المناطق الملوثة (المدن، الطرق المعبّدة الواسعة، محارق ومكبّات النفايات...).

أنا لإطعام النحل عند الحاجة (قبل الشتاء)، فلا يُسمح إلا بالمواد الناتجة عن الزراعة البيولوجية (العسل، شراب السكر، الدبس). وإذا مرضت هذه الحشرات فعلى الإسهالات التي تقدّم لها أن تكون هي أيضاً مطابقة لمعايير الزراعة البيولوجية (أي ألا تحتوي مواد كيميائية مؤذية). كما يجب أن تراعى القواعد الصارمة في ما يختص بالمواد الطبية المركّبة لعلاج النحل. ففضلاً عن أنه من الضروري احترام النحلة وعدم قطع أجنتها أو القضاء عليها. إلى ذلك يجب أن تكون الأدوات المستخدمة في بناء القفران طبيعية، شأنها شأن الوسائل المتبعة في معالجة العسل.

والواقع أن أنواعاً كثيرة من العسل يمكن أن ترقى إلى مستوى العسل البيولوجي إذ أن معظم إنتاج النحالين يلبي إلى حدّ بعيد هذه المتطلبات.

حفظ العسل

يبقى القبو المكان الأفضل لحفظ العسل. فبعيداً عن الحرارة والضوء، يُحفظ لمدة أطول. وعلى الرغم من أن تاريخ الصلاحية ملوّن على الوعاء، فإنه رهن بالطريقة التي نعملونها في حفظ هذا العسل. فإذا ما حفظتموه في مكان تتراوح فيه درجة الحرارة بين ١٠ و ١٥ درجة مئوية، حافظ على جودته لسنوات.

عسل يشهد

العسل يشهد قطعة من الشمع مشبعة بعسل لم يُستخدم ولم يُصفّ. ويباع عادة في وعاء مليء بالعسل السائل. يُمتص العسل ويمضغ الشهد كالعلكة. وهو ممتاز للهضم والحساسية والتهاب الجيوب الأنفية.

تركيبية العسل

لا تزال بعض العناصر التي تدخل في تركيبية العسل مجهولة وتختلف من عسل إلى آخر باختلاف الرحيق الذي امتصه النحل لصنع هذا العسل. غير أننا بتنا نعرف العديد من المكونات المشتركة بين مختلف أنواع العسل:

- سكريات: منها نسبة ٨٥٪ إلى ٩٥٪ من السكر الأحادي (غلوكوز وفروكتوز) على أن الفروكتوز له النسبة الأكبر. ويحتوي العسل على أنواع أخرى من السكر، إنما بكميات أقل كالسكاروز (التي لا تتعدى نسبته ٥٪) والمالتوز (سكر الشعير) وأنواع أخرى من السكر بكميات لا تكاد تُذكر.

- أحماض: نذكر منها حمض الغلوكونيك gluconique وحمض الخل acétique وحمض الليمون citrique وحمض اللبن lactique وحمض التفاح malique وحمض الحامض oxalique وحمض الزبدة butyrique وحمض البيروغلو تاميك pyroglutamique وحمض الكهرماني succirique. فضلاً عن كميات تكاد لا تذكر من حمض الفورميك formique (أحد مكونات سم النحل الذي يستخدمه عند اللسع) ومن حمض الكلوريدريك chlorhydrique وحمض الفوسفوريك pbosphorique.

- معادن: منها البوتاسيوم والكلسيوم والصوديوم والمغنيزيوم والنحاس والمنغنيز والكلور والفسفور والكبريت والياليوم فضلاً عن أكثر من ثلاثين معدناً. وتختلف نسبة هذه المعادن باختلاف الأزهار التي حطّ النحل عليها وباختلاف التربة التي نبتت فيها.

- بروتينات (كالزلال والغلوبيولين وهو بروتين في كريات الدم)

وكميات قليلة جداً من الأحماض الأمينية (مثل البرولين Proline الناتج عن لعب النحل).

- أنزيمات عديدة هي الانفرتاز Invertase والأميلاز - أ (خميرة النشاء) والأميلاز - ب، وأنزيم الغلوكوسيد - أ glucosidase a والغلوكوز - أوكسيداز glucose-oxydase والكاتالاز catalase والفوسفاتاز phosphatase. يؤدي تسخين العسل على درجة حرارة عالية إلى القضاء على هذه الأنزيمات. بالتالي فإن قياس كمية هذه الأنزيمات يسمح لنا بالكشف عن أي محاربة غش تمت عن طريق التسخين.

- فيتامينات من الفئة ب يحتوي عليها اللقاح.

- كمية قليلة من الدهون الناتجة عن وجود بعض رواسب الشمع في العسل.

- مواد عطرية تختلف باختلاف الأزهار التي امتص النحل الرحيق منها.

- مادة الـ Hydroxyméthylfurfural وهي أحد مشتقات السكر، وكلما زادت كميتها في العسل علمنا أن العسل قديماً (أو تم تسخينه).

قد نجد أحياناً في العسل معادن ثقيلة كالرصاص والكاديوم بكميات لا تكاد تذكر، إذ يبدو أن النحل يكتشف التلوث ويحاول تجنبه قدر المستطاع. غير أن قياس كمية هذه المواد بشكل مؤشراً جيداً لتلوث البيئة.

أما المعادن الأخرى، سواء أكان البوتاسيوم أو الكالسيوم أو الفوسفور أو المغنيزيوم فيبدو أنها متوافرة في العسل الداكن اللون أكثر منها في العسل الفاتح.

الفيتامينات الرئيسية الموجودة في العسل

هذه الفيتامينات هي بمعظمها من الفئة ب وهي أساسية لتوازن الجهاز العصبي ولجمال البشرة والشعر والأظافر.

- **الفيتامين B1 أو الثيامين:** هو ضروري لتكوين أحد الأنزيمات الذي يسهل عملية تفكك السكر وتمثله في الجسم (تحول المادة الغذائية إلى عناصر يستطيع الجسم امتصاصها) كما أنه أساسي للجهاز العصبي.

- **الفيتامين B2 أو ريبوفلافين riboflavine:** يساهم في نشاط العديد من الأنزيمات التي تلعب دوراً في حسن استعمال الجسم للعناصر الغذائية، وفي توليد الطاقة الحرارية بشكل خاص.

- **الفيتامين B3 أو PP:** يساعد في نقل الأوكسيجين الضروري لحرق الدهون وإنتاج الهيموغلوبين (وبالتالي الكريات الحمراء).

- **الفيتامين B5 أو حمض البانتوتنيك Pantothénique:** هو ضروري لتوليد الطاقة الحرارية للجسم. كما أنه مفيد جداً للوقاية من مشاكل الشعر، ولا سيما تساقطه.

- **الفيتامين B6 أو البيريدوكسين pyridoxine:** هذا الفيتامين هو أيضاً ضروري لنشاط العديد من الأنزيمات، لا سيما تلك التي تساهم في أيض البروتينات والأحماض الأمينية كالتریبتوفان *tryptophane* الذي يُعرف بقدرته على ضبط المزاج.

- **الفيتامين B8 أو البيوتين Biotine:** يتيح هذا الفيتامين لخلايا جسمنا بأن تتركب الدهون والأحماض الدهنية اللازمة.

- **الفيتامين B9 أو حمض الفوليك acide folique:** يلعب

حمض الفوليك دوراً أساسياً في تجديد خلايا الجسم، لا سيما خلايا الدم.

- الفيتامين B12: هو ضروري لنمو الكريات الحمراء ولتوازن الجهاز العصبي.

المعادن والعناصر النادرة الأساسية في العسل

- الألمنيوم: هو المعدن الخاص بمعالجة الأرق ونقص الحيوية، كما أنه يساهم في محاربة اضطرابات الذاكرة والاكواب.

- الكالسيوم: هو العنصر المعدني الأكثر وفرة في الجسم، إذ تشكل نسبته حوالي ٢٪ من وزن الجسم. وهو عنصر أساسي للعظام والأسنان، ويلعب دوراً في انقباض العضلات وتخثر الدم.

- الكروم: يتدخل الكروم ليصلح الآثار السلبية الناتجة عن نظام غذائي مشبع بالدهون. وهو ضروري لعمل الأنسولين.

- الكوبالت: من دونه يعجز الجسم عن تركيب الفيتامين B12 الذي يشكل أحد مكوناته الأساسية.

- النحاس: يؤدي هذا العنصر النادر دوراً مهماً جداً في محاربة الالتهابات الفيروسية. وغالباً ما يترافق والزنك والمنغنيز والحديد والماغنيزيوم. إلى ذلك، فإن النحاس ضروري لأيض الحديد في الجسم.

- الحديد: هو أحد المكونات الأساسية في الهيموغلوبين أو الخضاب الذي يعطي الدم لونه الأحمر. فضلاً عن أنه ضروري لنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أعضاء الجسم الأخرى.

- الفلبيور: يُعرف هذا العنصر النادر للدور الذي يؤديه في

محاربة تسوس الأسنان وهو يوصف للبالغين كما يوصف للرضع. كما أنه مفيد لمعالجة الكساح وضعف العظام.

- الليثيوم: يُستعمل بجرعات قوية لمعالجة الانهيار العصبي ويُعرف بتأثيره على المزاج والاضطرابات النفسية، ولا سيما تلك المتعلقة بالمشاعر والانفعالات. كما يوصف بجرعات قليلة لمعالجة الأرق والقلق.

- المغنيزيوم: هو عنصر أساسي وضروري للجسم، يؤثر على الجهاز العصبي والقلب والشرابيين... ويعتبر نقصانه في الجسم السبب الرئيسي للضغط النفسي.

- الماتنيز: هو عنصر نادر مضاد للحساسية بامتياز. كما أنه فعال لمحاربة بعض مشاكل الروماتيزم (داء المفاصل) ولتأخير الشيخوخة.

- النيكل: على الرغم من أن النيكل سام جداً عامة، إلا أنه قد يكون مفيداً إذا ما استعمل بجرعات قليلة، إذ ينشط الجهاز الهضمي والغدد اللعابية والبنكرياس.

- الفوسفور: يسمح لخلايا الجسم بالتزود بالطاقة الحرارية الضرورية لعملها.

- البوتاسيوم: هو ضروري لعمل عضلات الجسم وأعصابه وللوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

- السيلينيوم: يُعدّ السيلينيوم وسيلة ناجحة لا يمكن تجاهلها في محاربة الشيخوخة، لا سيما إذا أُضيف إليه الفيتامين E.

- السيليسيوم: هو بمثابة مادة لاصقة تربط ألياف الكولاجين collagène ببعضها بعضاً، وتقي الجسم من الشيخوخة. إلى ذلك فإن

السيليوم ضروري لتجند خلايا العظام والجلد.

- الكبريت: عنصر أساسي يساعد المرارة والكبد على إتمام وظيفتهما على أكمل وجه، وضروري لصحة الشعر والبشرة والأظافر. كما أنه مفيد لمحاربة الاعتلال المفصلي الناجم عن تآكل الغضروف بين المفاصل (arthrose) وحماية القلب والشرابين.

- الزنك: هو ضروري لصحة البشرة والشعر والأظافر، فضلاً عن أنه يلعب دوراً في أكثر من مئة عملية تفاعلية تؤديها الأنزيمات. ووجوده أساسي لتكوّن البروتينات وصحة الجهاز المناعي.

العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار

يتراوح لون العسل من الأبيض تقريباً إلى الأسود، ويتدرج من الذهبي الفاتح إلى البني. ويختلف اللون باختلاف الأزهار التي امتص النحل رحيقها. فـ *bruyère* لون برتقالي داكن مثلاً، يميل إلى البني أو إلى الأحمر. والعسل الكثيف (غير السائل) يكون أبيض أو مائلاً إلى البيج أي الأسمر الفاتح في حين أن العسل السائل يتدرج لونه من الأصفر الباهت إلى البني الداكن.

العسل نوعان: أحدهما مصنوع من جنس واحد من الأزهار، والآخر من أجناس متعددة. وللحصول على الصنف الأول يمتص النحل بشكل عام نوعاً واحداً من الزهور. وطبعاً لا يمكن منع نحلة من الابتعاد لامتصاص رحيق زهرة مختلفة، لكن النحالين يضمنون الغفران في مواقع «استراتيجية» بحيث يكون النحل في المكان الذي ستزهر فيه النبتة المطلوبة... وبالتالي إذا امتد أمام النحل حقل من دوار الشمس، فلن يخطر له أن يعتمد ليمتص الرحيق على بعد كيلومترات، بل سيكون سعيداً باستخلاص رحيق أزهار قرية منه.

ولكي يتأكد مرتبي النحل من أن حشراتهم لم تمتص الرحيق سوى من جنس واحد من الأزهار، يقوم بجمع محصوله حالما ينتهي موسم الإزهار. فيكون أكيداً من أن عسله خلاصة رحيق زهرة واحدة. أما إذا تأخر في جمع العسل، فإن النحل سيبتعد ليمتص رحيق أزهار أخرى وبالتالي يصحح العسل مستخلصاً من عدة أنواع من الأزهار.

العسل المصنوع من اجناس متعددة من الأزهار

هو عسل أنتجه نحل امتص رحيق أنواع مختلفة من الأزهار. وهو إذاً نتيجة وصفات أعدّها النحل بنفسه. وللتمييز بين هذا النوع من العسل وبين العسل الخليط ذي النوعية الأدنى في الغالب، اعتاد النحالون تحديد المنطقة أو الموسم الذي امتص فيه النحل رحيق هذا العسل: عسل «الجبل»، عسل «الغابة»، عسل «الربيع»... فيندرج عسل الأزهار المتعددة ضمن الأصناف الثلاثة التالية استناداً إلى طبيعة الأزهار التي امتص رحيقها وإلى ارتفاع المنطقة الموجودة فيها:

- عسل الغابة: لصنع هذا العسل، يمتص النحل الرحيق وبخاصة عسل الحشرات المسلية الأخرى من زهر الأشجار لا سيما شجر السديان والكستناء، ومن نبات الخننج والعليق والأزهار التي تثبت في الأحراج، أما لون هذا النوع من العسل فداكن وهو كثيف جداً.

- عسل الجبل: هو عسل مستخلص من رحيق نباتات تنمو في المناطق المرتفعة بعيداً عن التلوث. ويجمعه النحالون عادة في منتصف الصيف أو في أواخره. أما طعمه فمزيج طعم عسل حشرات عسلية أخرى كالذي يجده النحل على شجر التوت ورحيق النباتات الشائكة أو الزعرور أو النفل أو الصمتر. وغالباً ما يكون لون هذا العسل داكناً.

- **عسل السهل**: يجمع النحالون هذا العسل في نهاية فصل الربيع قبل أي نوع آخر. ويتميز بلونه الفاتح وتركيبته الكثيفة بعض الشيء وطعمه السلس. يجمع هذا النوع من العسل بين العديد من النكهات الربيعية، فيمتزج فيه رحيق الكولزا ودوار الشمس برحيق الأشجار المثمرة والبرسيم وحشيشة القديس sainfoin والنفل...

عسل جزيرة كورسيكا

إن تنوع النباتات واختلاف الارتفاعات وقرب البحر من الجبل في كورسيكا يضفي طابعاً مميزاً على عسل تلك الجزيرة. فضلاً عن أن النحل يمتص في كورسيكا رحيق أزهار لا تنبت إلا في هذه الجزيرة وحدها. ولعل هذا هو سبب نكهة الطعم المميز الذي يتحملى به عسل جزيرة الجمال هذه.

والجدير ذكره أن الطقس في كورسيكا معتدل طيلة أيام السنة، لذا لا يكف النحل الكورسيكي عن العمل بتاتاً ولا مجال للراحة له.

نجد أيضاً في كورسيكا عسلاً يُجنى في وقت متأخر بين فصلي الخريف والشتاء. وقد اشتهرت به هذه الجزيرة للرائحة. هو عسل القَطْلَبِ arbousier الذي يتميز بلونه الفاتح ومذاقه المرّ بعض الشيء، ما يجعله يستهوي نَوَاقِعَ العسل.

مذاق أنواع العسل وكتلتها

- **عسل زهر المشمش**: عسل فاتح اللون بطعم اللوز الخفيف.

- **عسل زهر الأكاسيا**: عسل سائل جداً، حلاوته شديدة ولونه ذهبي. يستعمل لتحلية الزهورات أو اللبن (الزبادي). ولا تظهر فيه حبيبات من السكر ويحبّه الأولاد كثيراً. في الواقع، هذا العسل لا

يُستخرج من رحيق شجرة الأكاسيا بل من «الأكاسيا المزينة» الذي يعرف باسم الروينية robinier.

- عسل زهر اللوز: يعد هذا العسل الفاتح اللون من أجود الأنواع، إلا أن وجوده نادر. فشجر اللوز يزهر باكراً جداً وغالباً ما يكون النحل لا يزال غارقاً في خدره الشتوي. لذا، لا بد من أن يقصد المرء مناطق ذات طقس معين كجزر الباليار واليونان ليتنوّق هذا الرحيق الإلهي.

- عسل زهر القطلب: هذا العسل الأسمر خاص بجزيرة الجمال، كورسيكا، وله طعم مميز جداً قد ينفّر بمرورته من ليس معتاداً عليه. غير أن هذه الميزة نفسها تجذب العديد من ذواقة العسل.

- عسل الزعرود: هو عسل كثيف، فاتح اللون وحلو المذاق.

- عسل زهر الترنجان: هو عسل نادر جداً، لونه أصفر فاتح وطعمه حاد بعض الشيء. ونظراً لأن الجميع يعتبر الترنجان من الأعشاب الضارة فيقتلها، بات من الصعب الحصول على هذا النوع من العسل.

- عسل العوسج الأسود: يُنتج هذا العسل بشكل خاص في جنوب غرب فرنسا. وهو عسل سائل ومعطر جداً، يميل لونه إلى الأحمر النحاسي، وتنفخر به المناطق التي تنتجه.

- عسل المخلنج bruyère: عسل المخلنج ذهبي اللون يميل أحياناً إلى الأحمر. وهو لزج بعض الشيء، وأقرب إلى أن يكون شفافاً. أما طعمه فحاد وشبيه بمذاق السكر المحروق. وعندما نحرك هذا العسل، يندو سائلاً ولكنه سرعان ما يستعيد كثافته السابقة، وذلك

عائد إلى إحدى البروتينات الموجودة فيه. ويعدّ عسل الخلنج العسل الوحيد من بين الأنواع المستخرجة من نوع واحد من الأزهار، الذي يمكن الوثوق بأنه استخلص من الخلنج ولا شيء سواه. فحتى لو امتصّ النحل رحيق أزهار أخرى، بإمكان النحال أن يفصل العسل عند استخراجه من الشهد. إذ أن عسل الخلنج لا يسيل كثيره في عصارة العسل لأنه جامد. لذا ينبغي نقر أقراص الشهد بألة خاصة لاستخراجه منها. يكفي إذاً وضع العسل في آلة العصارة التي تفصل العسل عن غيره من الشوائب، وسحب الكمية القليلة من عسل الأزهار الأخرى ثم ينقر الشهد المتبقي في الآلة ويمصر مرة أخرى لاستخراج عسل الخلنج الصافي.

- عسل شجرة اللبن: لا تتوقعوا أن تجلبوا هذا العسل عند مرثي النحل المجاور لكم... فهذا العسل يُستورد من البرازيل وغواتيمالا وكولومبيا. وهو يتميز بطابعه السائل ولونه الشبيه بالعنبر ومذاقه الحلو، غير أنكم تشعرون بعد تناوله بشيء من المرورة في حلقكم.

- عسل زهر الكرز: هذا العسل الأشقر السائل نوع نادر وحلو جداً يعشقه الأولاد.

- عسل الكستناء: يُنتج هذا العسل بمعظمه في جبال البيرينيه Pyrénées وأحياناً في كورسيكا أو في غرب فرنسا. وعسل الكستناء أسمر اللون، وسائل إنما كثيف بعض الشيء. أما طعمه الحاد فشيء بطعم الكستناء المشوية، ويميل أحياناً إلى المرورة الخفيفة.

- عسل السنطيان: يتوفر هذا العسل في مدينة لوزير Lozère الفرنسية وهو سائل، ذاكن اللون وحلو المذاق.

- عسل الليمون الحامض: يأتي هذا العسل الفاتح من محيط البحر الأبيض المتوسط وهو شبيه بعسل البرتقال إنما طعمه أكثر حموضة.

- **عسل الكلمنتين** (نوع من الليمون الأندلي): إذا تشى لكم أن تزوروا جزيرة كورسيكا، انتهبوا الفرصة وتلقوا هذا العسل الأصفر الذي يتميز بنكهة الفاكهة.

- **عسل الكلوزا**: هذا العسل حلو جداً ولونه يكاد يكون أبيض ويتم إنتاجه بشكل خاص في شمال فرنسا. وهو العسل المستعمل في صناعة شراب الهيدرومييل المنعش (مزيج الماء والعسل).

- **عسل القيقب**: إذا كنتم ممن يستسيغون شراب القيقب، فسوف تمشقون عسل هذه الشجرة الذي يتميز بلونه الفاتح وطعمه المحطر ولكنه للأسف عسل نادر يصعب الحصول عليه.

- **عسل الأوكالبتوس**: يُنتج هذا العسل في أستراليا، بلاد الأوكالبتوس، ولكنه يأتي أيضاً من كورسيكا أو الأندلس أو شمال أفريقيا. وهو سائل داكن اللون يترك في حلقكم طعماً شبيهاً بطعم العنب. غير أن طعمه يختلف جداً باختلاف أنواع الأوكالبتوس التي حط النحل عليها. لذا من الممكن جداً أن يعجبكم نوع من عسل الأوكالبتوس وأن تكرهوا نوعاً آخر منه، لشدة ما تختلف النكهة بين نوع وآخر.

- **عسل زهر البرتقال**: هو عسل سائل، فاتح اللون، يتميز بنكهة اللوز وقشر البرتقال اللذيذة. ولشدة الطلب عليه، يُستورد بكميات كبيرة من إسبانيا أو المغرب أو الولايات المتحدة.

- **عسل توت العليق الأحمر**: يستورد هذا العسل الجامد والحلو من كندا بوجه عام وكثيرون هم من يستسيغونه. كما يتوفر أيضاً في جبال الألب والبيرينيه، إنما بكميات محدودة جداً.

- **عسل الزولفاه**: يتميز هذا العسل الأبيض الذي تشتهر به

مقاطعة البروفانس الفرنسية بطعمه الشيء بطعم اليانسون.

- **عسل اللاتندر:** هو أيضاً من أنواع العسل التي اشتهرت بها سواحل البحر الأبيض المتوسط. يتميز بكثافته ولونه الأصفر الباهت ونكهة أزهار اللاتندر السلة.

- **عسل البرسيم:** يتم إنتاج هذا العسل في منطقة شمباتيا الفرنسية، ويتميز بلونه الفاتح جداً ونكهته العطرية السلة الشبيهة بنكهة عسل الأكاسيا.

- **عسل زهرة المحندقوق (إكليل الملك):** هو عسل نادر يجمع بين نكهتي الفانيليا وزهر البرتقال السلتين وتطفي عليه نكهتي القرفة والتوابل.

- **عسل المليسا (نوع من الترنجان):** تعني الكلمة «مليسا» في اللغة اليونانية «النحلة»، وهي نبتة يعشق النحل امتصاص الرحيق منها ليصنع عسلاً معطراً أبيض اللون ونادراً جداً.

- **عسل المنعناع:** لعلكم لم تسمعوا به يوماً، فهذا النوع من العسل نادر جداً ويستورد من الولايات المتحدة. وهو منعش كالمنعناع وكثيف بعض الشيء ولونه بني فاتح.

- **عسل الأوسمة (العنبة):** هذا العسل للهد جداً إنما نادر وغالباً ما نجده تحت اسم «عسل الترنجان» المستورد من كندا حيث تُعرف الأوسمة بالترنجان.

- **عسل زهر الدراق:** عسل أبيض للهد بنكهة الشمار.

- **عسل القاسيليا:** لا يزال هذا العسل الذي تتجه مقاطعة برينانيا الفرنسية غير معروف على نطاق واسع. وهو سائل أصفر اللون سلس وحلو المذاق بعض الشيء.

- **عسل الصنوبر**: هو شبيه بعسل التنوب إلى حد بعيد. ويتج هذا العسل القوي الطعم في تركيا واليونان.

- **عسل الهندباء البرية**: عسل سائل ذهبي اللون كأزهار الهندباء البرية، يستورد من كندا. هو مرّ بعض الشيء، ويترك في الحلق طعماً شبيهاً بطعم السوس.

- **عسل زهر التفاح**: عسل فاتح اللون بطعم التفاح.

- **عسل الفار الوردي**: هو عسل يتم إنتاجه في الألب والبيرينيه (تشتهر به منطقة شاموني) وهو ليس ساماً على الإطلاق. يتميز هذا النوع من العسل بلونه الأبيض تقريباً، وبنكهته التي تشبه رائحة الخشب المرغوبة جداً.

- **عسل إكليل الجبل**: يُجمع هذا العسل على ضفاف البحر الأبيض المتوسط (لا سيما في إسبانيا). وطعمه شبيه بطعم الزهور. هو سائل وياحت اللون، غير أنه متماسك بعض الشيء وأشبّه بالهلام.

- **عسل زهر الشوك**: طعمه قوي ومميز جداً، يستحق أن تذوّقه. وهو عسل كثيف بعض الشيء، ولونه بني فاتح.

- **عسل التنوب**: هو عسل داكن اللون قليل الحلاوة، سائل رغم كثافته، تشتهر به منطقة الفوج Vosges والجورا Jura والمغاية السوداء والنمسا. يتميز بنكهته التي تشبه رائحة الراتنج تلك المادة الصمغية التي يفرزها التنوب، وهو منعمش له ذوافة كثر.

- **عسل الحنطة السوداء**: هو عسل يميل إلى السواد وهو كثيف، وإن كان سائلاً. أما مصدره فالصين أو الولايات المتحدة بشكل عام. وطعمه شبيه بطعم اللبس، وغالباً ما نجده ممزوجاً بأنواع أخرى من العسل فيكون طعمه عندئذ شبيهاً بكعك الأبايزير Pain d'épicer (كعك مصنوع من طحين الجودر والسكر أو العسل والتوابل مثل اليانسون أو القرفة).

- **عسل الصعتر البري:** هو عسل ذاكّن اللون، حاد الطعم، تابلّي المذاق. ويُجمع في فصل الخريف بعد أن تُجنى أنواع العسل الأخرى كلها.

- **عسل القمصين (المرحبة):** هو من أجود أنواع العسل إطلاقاً. يتراوح لونه من الأبيض إلى الأصفر الليموني. أما طعمه العطري فمرغوب جداً.

- **عسل الصفصاف:** على الرغم من أن هذا العسل الأصفر المائل إلى الأخضر شبه مجهول، فإنه للذيذ جداً.

- **عسل اللتّم:** هو عسل فاتح اللون ومعتّر، وقد اشتهر عسل منطقة نابون بفضل هذا النوع الممزوج بعسل الصعتر وعسل إكليل الجبل. وغالباً ما يُمزج مع أنواع أخرى كمسل الكلّزا لإبراز نكهته.

- **عسل الصعتر:** عسل الصعتر ذاكّن اللون وسائل تفوح منه رائحة الأعشاب العطرية البرية.

- **عسل الزيزفون:** عسل الزيزفون مائع بعض الشيء، ولونه ذهبي مائل إلى الأخضر. أما طعمه فحاد ومميز. وقد يكون سائلاً أو جامداً حسب الحالات.

- **عسل دوائر الشمس:** هو عسل كثيف بعض الشيء، فاتح اللون وحلو المذاق. وبما أنه لا يتمتع بطعم خاص، فهو غالباً ما يُمزج بأنواع أخرى من العسل كمسل الخلعج أو الكستناء.

- **عسل النفل:** يُنتج هذا العسل المائل إلى البياض في أستراليا. وطعمه شبيه بطعم الزبدة والكراويل (السكر المحروق) وهو ممتاز للدهن على الخبز.

هناك أنواع أخرى كثيرة من العسل، لكن هذه هي الأكثر مبيعاً في الأسواق.

العسل والصحة

العسل ليس سكرأ عادياً وتحتوي تركيبته الغنية التي لا تزال تنطوي على العديد من الأسرار، على ٣٨٪ من الفركتوز (سكر الفاكهة)، و٣١٪ من الجلوكوز، و٥٪ من السكاروز، و١٧٪ من الماء، فضلاً عن العديد من الفيتامينات والأنزيمات والمعادن.

وقد تختلف خصائص العسل باختلاف مصادره: فعسل إكليل الجبل يتمتع بفوائد خاصة برحيق هذه النبتة، ويوصى به لمعالجة الكبد وتنشيط الجسم. في حين يوصف عسل الكستناء لمعالجة اضطراب الدورة الدموية، وعسل الأوكالبتوس لعلاج الاحتقان في المجاري التنفسية...

لِمَ يوصف العسل؟

يشتهر العسل بشكل خاص بقدرته على تطهير البشرة ولأم الجروح. وقد استعمل منذ آلاف السنين لمعالجة الجروح والحروق. ومن المعلوم أيضاً أنه يحتوي على مادة «الإينيبين» Inibine، وهي عبارة عن مضاد حيوي، يجعل من العسل مادة فعالة لمعالجة نزلات البرد. فالعسل الممزوج مع الحليب أو مع شراب ساخن آخر، يهدئ السعال وأوجاع الحلق ويحارب الأرق. إلى ذلك، يوصف العسل لمعالجة اضطرابات الجهاز الهضمي، وذلك لأنه يحول دون تفشي الجراثيم المسببة للأمراض المعوية (فجرتومة السلمونيلا مثلاً لا تصمد طويلاً إزاء العسل).

العسل: مصدر للطاقة

إذا كان غنى العسل بالسكريات هو الذي يجعل مرضى السكري يمتنعون عن تناوله، فإن هذه السكريات هي التي تدفع الرياضيين إلى تناوله لأن فوائده تفوق فوائد السكر بأشواط. والواقع أن النحل يتكفل بالمرحلة الأولى من هضم السكريات ما يسهل ويسرع على الجسم عملية تمثله (تحويلها من مادة غذائية إلى عنصر حي). في البداية يعمل الغلوكوز على تأمين طاقة فورية للجسم ثم يأتي الفروكتوز ليكمل هذه الوظيفة (لأن الغلوكوز سريع الاحتراق والفروكتوز سكر بطيء الاحتراق). وقد أظهرت تجارب أجريت في كندا أن الرياضيين يستعيدون قواهم بشكل أفضل بعد المباريات، إذا ما تناولوا قبلها العسل بدلاً من السكر.

العسل، لانم ممتاز للجروح

تجارب عديدة أجريت بمعظمها على الحيوانات بيّنت فوائد العسل كلائم للجروح ومسرّع للشفاء من الحروق. ويُفسر تأثير العسل على الإصابات الجلدية من خلال خصائص هذا المنتج الطبيعي العلاجية. فهو مضاد للإصابات البكتيرية والالتهابات ومنشط لنمو الأنسجة.

قال الدكتور سكوهيه Scohier من مركز Les Grandes phaires البيطري، بعد أن أجرى دراسات كثيرة عن إصابات الأحصنة: «مرّ أكثر من خمس سنوات وأنا أستمعمل العسل لمعالجة الجروح الجلدية لدى الأحصنة وقد أحرزت في كل مرة نجاحاً تاماً. وسواء أكانت الجروح مزمنة ومتقرحة أو جديدة، فإن العسل جتّبي دائماً اللجوء إلى الجراحة.

«ولكن لسوء الحظ، إن التفتير كبير على الصيد العلمي إذ أن المعلومات المتوافرة بين يدي قليلة جداً، غير أنني مقتنع اليوم تماماً بأن إجراء دراسة جادة عن الحصان كفيل بفتح آفاق علاجية هائلة».

العسل المستخلص من جنس واحد من الأزهار

تختلف خصائص العسل باختلاف مصدر الرحيق الذي صنع منه. فإلى جانب الميزات المشتركة بين مختلف أنواع العسل، يكتسب كل نوع منافع شبيهة بتلك التي تتمتع بها النباتات التي جنى النحل رحيقها. لذا من الحكمة أن نحلي الشراب الساخن بعسل الأوركالينوس بدلاً من عسل الكلزا، عندما نعاني من الزكام أو من التهاب الشعب الرئوية، وأن نحليه بعسل زهر المشمش مثلاً لعلاج الإمساك.

● المشمش: شجرة المشمش شجرة قوية يحب النحل أزهارها الصغيرة البيضاء التي تميل أحياناً إلى اللون الوردي. أما ثمرة المشمش فغنية بالحديد والفيتامينات وتتميز قشرتها بغناها بمادة اللبغ. وتعد ثمرة المشمش مغذية ومسهلة ومطهرة في آن، وتوصف قشرتها لمعالجة المشاكل الجلدية. في حين تُستخدم نواتها الغنية بحمض السيانيك *acide cyanhydrique* في الطب الصيني، لمعالجة السعال والربو والإمساك. ولكن حذار الإكثار من تناولها، فهذه البفرة سامة.

يوصف المشمش لمعالجة:

- التيب.
- فقر الدم.
- التوتر العصبي والأرق.
- الإمساك.

● الأكاسيا: إن الأكاسيا الذي يمتص النحل رحيقه ليس الأكاسيا الحقيقي، إنما المزيف الذي يعرف باسم الروبينية *Robinia*

pseudoacacia. وتعطي هذه الشجرة عناقيد جميلة من الأزهار البيضاء التي تنفتح في شهري أيار وحزيران، أزهارها مسكّنة ومضادة للتشنج ومنشطة بعض الشيء وقابضة للأوعية وملينة ومدرّة للصفراء، ليس إلا!

يوصف الأكاسيا لمعالجة:

- التخمّة.
- عسر الهضم.
- بلع الهواء (الغازات) والتخمّة.
- الصداع المرتبط بعملية الهضم.

● **اللوز:** شجرة اللوز صغيرة تشبه شجرة الدراق وتنتفتح أزهارها الجميلة الوردية اللون في أوائل الربيع لتفوح منها رائحة ذكية جداً، إلا أنها مرّة بعض الشيء. ونظراً لقدرتها على تطهير الأمعاء وطرده الدود منها، كانت تُستعمل قديماً لهذا الغرض. غير أن ثمار اللوز هي ما يؤكل بشكل خاص من هذه الشجرة. واعلموا أن تناول عشر حبات من اللوز يومياً يشفي أوجاع المعدة.

يوصف اللوز لمعالجة:

- التخمّة.
- عسر الهضم.

● **القطلب:** يبدو أن شجيرة القطلب التي تنبت على سواحل البحر الأبيض المتوسط يطيب لها النمو في كورسيكا بشكل خاص. فتكتسي من تشرين الأول إلى كانون الثاني وأحياناً طيلة السنة، بأزهار جميلة بيضاء أو وردية على شكل أجراس، تبهج عندما يكون الطقس صافياً، النحل الكورسيكي النشط الذي لا يكف عن العمل أبداً حتى

في فصل الشتاء.

تحتوي شجرة القطلب على مركب الكينون المائي hydroquinone وعلى الدبغ. وهي تظهر المسالك البولية والجهاز الهضمي وتسكن آلام الحلق.

يوصف القطلب لمعالجة:

- التهابات المسالك البولية.

- النخمر المعوي.

- أوجاع الحلق.

● الزعرور: يُستعمل الزعرور لمعالجة اضطرابات الدورة الدموية والقلب، كما أنه يخفف من القلق والتوتر ويساعد على محاربة الأرق. إلى ذلك، فإنه يحد من ارتفاع ضغط الدم واختلاج القلب (رقة القلب السريعة). واليوم، لم يعد الزعرور يندرج في إطار الطب الشعبي وحسب، إنما بات يدخل في تركيبة بعض الأدوية الفعالة التي يصفها أطباء القلب لمعالجة الذبحة الصدرية ومشاكل القلب التاجية وعدم انتظام دقات القلب. ونظراً لأن الزعرور يزيد دفع الدم نحو القلب، فإنه يحسن تغذية عضلة القلب ويخفض ضغط الدم وينظم دقات القلب.

ويدين الزعرور بفوائده الرئيسية هذه إلى الفلافونويدات Flavonoides التي تحتوي عليها (مادة مضادة للتأكسد تسهل الدورة الدموية وتمنع ترسب الدهون على جدران الشرايين). فهذه المادة تمعد الشرايين التاجية وتوسعها وتعمل كمضادات للتأكسد: فتخفض من احتمال تلف الأوعية الدموية. إلا أنه سيستحيل عليكم طبعاً معالجة اضطراب خطر في القلب أو في الدورة الدموية بمجرد تناولكم

بعض الكبسولات أو الزهورات الممعة من الزعرور... لذا يستحسن، أن تتقيدوا بتعليمات الطبيب وأن تتركوا له الخيار في أن يصف لكم دواءً مرغّباً من الزعرور، أو لا.

غير أنه يمكنكم استعمال هذه النبتة لمقاومة القلق والتوتر وصعوبة النوم وارتفاع ضغط الدم وعوارض القلق واختلاج القلب بشكل خاص، فالزعرور فعال جداً في محاربة هذه الظواهر.

تفتح أزهار الزعرور البيضاء أو الوردية على أجماتها الشائكة الكبيرة في شهر أيار.

يوصف عسل الزعرور لمعالجة:

- اختلاج القلب.
- صعوبة النوم.
- الانفعال العصبي السريع.
- تصلب الشرايين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- طنين الأذن، الدوار والقلق.

● الترنبان: القديسة هيلد غارد دو بنجن Hildegard de Bingen

هي أول من نوّه بفوائد الترنبان الشفائية في القرن الثاني عشر. فبتلات هذه الزهرة البرية الجميلة كانت تُستعمل منذ القدم لمعالجة أمراض العين والتزوّد بالقوة والنشاط. إلى ذلك فإنها تسهل عملية الهضم وتُسكّن أوجاع الحلق وتعزز مناعة الجسم. ولكن لسوء الحظ يتم اقتلاع هذه النبتة البرية التي يطيب لها أن تنمو قرب الحقول المزروعة بالحبوب، ما يفسّر سبب ندرة العسل المصنوع منها.

يوصف الترنجان لمعالجة:

- سوء الهضم.
- التعب.
- السعال والتهاب الشعب الرئوية.
- أمراض الكبد.

● **الموسج الأسود:** تنبت هذه الشجيرة الشبيهة بشجر «جار الماء» في الأحراج الرطبة. وتُستعمل قشور أغصانها التي بلغت من العمر ثلاث أو أربع سنوات في إطار العلاج النباتي للإمساك بعد أن تُخزن سنة كاملة للتخلص من مفعولها الذي يؤدي إلى التقيؤ. يزهر الموسج الأسود من نيسان إلى تموز وليس نادراً أن يزهر ويثمر في الوقت عينه. أزهار الموسج الأسود غنية بالرحيق الذي يعشقه النحل.

يوصف الموسج الأسود لمعالجة:

- الإمساك.
- قصور المرارة.

● **الخلنج:** ينمو الخلنج حيث يعجز غيره من النبات عن العيش، يمدّ جلده بين الحصى وتحمل الرياح العاصفة ويستمدّ من التربة مكونات معروفة بفوائدها العلاجية. تتفتح أزهار الخلنج البنفسجية أو الزهرية أو البيضاء من شهر تموز إلى شهر تشرين الثاني، فترش الأراضي البور في فصل الخريف بألوان زاهية.

تصطف أوراق الخلنج الدائمة الخضرة أربعاً أربعاً مشكّلة صفوفاً متراسة على الأغصان. والخلنج شجيرة تمتدّ أغصانها الكثيرة في مختلف الاتجاهات وتكتيف أجناسها الأريم منة مع أفسى الظروف

المناخية، من سهوب سيبيريا إلى الهضاب الأميركية الكبيرة، ومن جنوب أفريقيا إلى البلاد الإسكندنافية.

يتميز الخلنج بعداونه للكلس، فلا ينمو في التربة الكلسية. والأجناس التي تُستعمل في أوروبا لفوائدها العلاجية هي من الخلنج البري: *Erica cirera* و *Calluner Vulgaris*.

يحتوي الخلنج مادة *arbutoside* وهي مادة فعالة تظهر المسالك البولية، نجدها أيضاً في القلطب وعنب الدب. على أن هذه المادة تستمد قوتها واستقرارها من مادة الدبغ التي يحتويها الخلنج، إلى ذلك، فإن مكونات الخلنج الأخرى (كحمض الليمون والكاروتين والصمغ) تجعل منه نبتة منقبة للدم ومدرة للبول ومضادة للالتهابات وقابضة للانسجة. ومعد الخلنج من الأدوية الأنجع لمعالجة مشاكل المسالك البولية كما أنه فعال في علاج الروماتيزم.

يوصف الخلنج لمعالجة:

- التهاب المثانة.
- الالتهابات البولية.
- الروماتيزم والتهاب المفاصل وداء النقرس.

● **عسل البن:** لتحفيز قهوة لذينة، نستعمل البن المحمص. وتركيبية البن غنية جداً، فهو يحتوي على المعادن والبروتينات والأحماض الأمينية والسكريات والدهنيات، لكن وحدها مادة الكافيين لها تأثير هام ولطالما كان مفعولها المنبه مطلوباً. فهي تقوّي الانتباه والقدرة على الملاحظة لكنها لا تحسّن القدرات الحسائية إنما تساعد الفكر على العمل بفعالية لمدة أطول أثناء الاختبارات الطويلة، كما أنها تحسّن القدرات البدنية: فكل ٣٣٠ ملغ من الكافيين تزيد من

قدرة المشارك في سباق الدراجات على تحمل الجهد بنسبة ٢٠٪ أكثر في حين يزيد كل ٢٥٠ ملغ من الكافيين سرعة لكحات الملاكمين. غير أن البن يتمتع بفوائد أخرى أيضاً، فعدا عن أنه لا يعرضنا لارتفاع ضغط الدم كما قد يعتقد البعض، بإمكانه أن يحول دون حدوث جلطة الشرايين والأوردة. بيد أنه لا يمكننا أن نتوقع من غسل البن أن يؤمن لنا هذه الفوائد كلها على الرغم من أنه لا يسبب الأرق... ولكن لا بد لنا أن نعلم أن بعض مكوناته قريبة جداً من مكونات البن، ما يفسر بعض القواسم المشتركة بينهما في ما يختص بالفوائد العلاجية.

● **الكروز:** من منا لا يحب الكروز؟ ولكن أكنتم تعلمون أن أعناق الكروز لها قدرة على دز البول؟ نظراً لفضي هذه الشار بالمعادن فهي تنقي الدم وتعيد له المعادن التي يحتاجها. كما أن الكروز يعزز جهاز المناعة في الجسم ويقاوم الإصابة بالروماتيزم، فضلاً عن أنه ملين للمعدة. وتفتح أزهار الكروز في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار.

يوصف الكروز لمعالجة:

- نقص المعادن في الجسم.

- الروماتيزم وداء النقرس.

- الإمساك.

- الالتهابات على أنواعها.

● **الكستناء:** تُعرف قشرة الكستناء بتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية، فهي تقوّي الأوعية الدموية وتتمتع بقدرة على مقاومة الالتهابات. ونظراً لفضاها بالديغ والصمغ والفلافونويدات (مادة مضادة للتأكسد)، فإن أوراق الكستناء وقشوره تسكن أوجاع الحلق والشعب

الرتوبة وآلام العضلات والمفاصل.

يوصف الكثرة لمعالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية (الدوالي، البواسير، وثقل
الساقيين...).

- الروماتيزم.

- أوجاع الحلق.

● السنديان: شجرة السنديان مهيبة ومنحلة وقد أصبحت قوتها
رمزاً، وغالباً ما ترتبط ميزاتها العلاجية بالسحر، مما جعل الكهنة
القدماء لا يستخدمون إلا الدبق الذي ينمو على السنديان.

ويمكن التعرف على شجرة السنديان من خلال أوراقها المسننة
والبلوط الذي تحمله. كما إن البلوط وأوراق السنديان قابضة للأنسجة
ومطهرة وخافضة للحمى (الحرارة).

يوصف السنديان لمعالجة:

- اضطرابات الجهاز الهضمي.

- التهاب اللوزتين.

- الأمراض الجلدية.

- النعيب.

- التعرق المفرط.

● الليمون الحامض: هذه الثمرة الشمية التي تعطينا إياها شجرة
الليمون، كناية عن مزيج رائع يجمع بين الأملاح المعدنية (الحديد
والكلسيوم، والفسفور، والمنغنيز والنحاس) والفيتامينات (A, B1, B2,
B3, B, PP) وغيرها من المواد كالفروكتوز الذي يهضمه الجسم

بسرعة والصمغ الذي يسهل المرور المعوي، فضلاً عن مكونات أخرى كالتربين *Terpene* واللينالول *Linalol* والكافور وخلاصات أخرى...

إن الفوائد التي يتحلّى بها الليمون الحامض بفضل مكوناته المميزة تجعل منه الثمرة المثالية للأشخاص المتمبين أو المرضى أو الذين يعانون من المتاعب المرافقة للتقدم في السن.

ينشط الليمون الحامض جهاز القلب والشريين والجهازين الدماغي والعصبي، وهو يخفف من كثافة الدم ويسّله. وينصح به لمعالجة الروماتيزم والنقرس ولتزويد الجسم بالمعادن التي تنقصه وبالتالي لمداواة آلام الظهر والتهاب المفاصل.

يوصف الليمون الحامض لمعالجة:

- الالتهابات المختلفة.

- التئيب.

- اضطراب الدورة الدموية.

- مشاكل المجاري التنفسية.

- الروماتيزم.

- عسر الهضم.

● الكلمنتين (نوع من الليمون الأفندي): شجرة الكلمنتين هي نتيجة تزاوج شجرة البرتقال المر (بوصفير) والبرتقال الجوسفي (المندرين). ويُستعمل قشر ثمرتها لاستخلاص زيت عطري كقيل بتهذئة القلب ومساعدة الأشخاص المعصيين على هضم الطعام بصورة أفضل.

يوصف الكلمتين لمعالجة:

- الضغط النفسي والتوتر العصبي.

- عسر الهضم.

- الأرق.

● **الكُلْزَا:** يُستخرج من الكلزا زيت حطّ بعض الأخصائيين الفلثيين من قدره في البداية ثم دافعوا عنه لتوازنه الممتاز بالأحماض الأمينية الضرورية، لكنهم اشترطوا ألا يُطهى. ولا يزيد عمل الكلزا شيئاً على العزايا المشتركة بين مختلف أنواع العسل، على الرغم من أنه ينتمي إلى فصيلة الملقوف، الذي يعتبر عن جدارة غذاء ودواء. أما التحل فيحب رحيق زهور الكلزا الصفراء.

● **القيقب:** تعطي شجرة القيقب أزهاراً بيضاء تميل إلى الاصفرار في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار. يشتهر القيقب بكمية النسج الوافرة التي يفرزها (شراب القيقب الشهير sirop d'érable^(١)). وحتى بداية القرن التاسع عشر، كان القيقب يُستخدم لتحضير علاجات مزيلة للاحتقان في المجاري التنفسية. أما شراب القيقب فهو ملين للمعدة.

يوصف القيقب لمعالجة:

- كل المرور المعوي.

- الشعب.

(١) نضع حجر القيقب: يكثر هذا القشر في كتنا ويسيل منه عند جرح لفردا جلعه سائل أو نضع يستعمل للتحلية عوضاً عن السكر.

● الأوكالبتوس: كان عالم النبات الفرنسي جاك جوليان هوتو دولا بيلارديار *Jacque Julien Houtou de la Billardiere*، أول من أحضر شجرة الأوكالبتوس من أستراليا إلى فرنسا عام ١٧٩٢ لأهميتها في معالجة نزلات البرد. ومنذ ذلك الحين، انكب العديد من الأطباء والعلماء على دراسة أوراق هذه الشجرة الذكية الرائحة. فبين أن هذه الأوراق ممتازة لمعالجة التهاب الشعب الرئوية والسعال والزكام، نظراً لغناها بالأوكالبتول *Eucalyptol*، وهو المركب الأساسي في زيت الأوكالبتوس العطري الذي يسيل الإفرازات الرئوية المحتقنة، فيسمح بالتالي بتصرف المخاط بشكل أفضل. إلى ذلك، فإن هذا الزيت العطري يزيل تهيج الشعب الرئوية ويسكن السعال. كما أنه مطهر ممتاز يخففكم من الجراثيم المؤفة. وتكمن قدرة الأوكالبتوس على معالجة أمراض المجاري التنفسية في أن زيت العطري يُصرف بشكل أساسي عبر الرئتين، ما يعني أنه يظهر المجاري التنفسية وهو يمزج فيها ليخرج منها إلى الهواء مجدداً.

وأخيراً، يُعرف الأوكالبتوس بقدرته على خفض الحمى (الحرارة)، ذلك أن نزلات البرد تترافق عادة مع حمى خفيفة يزيلها الأوكالبتوس بصورة تامة. ويدخل الأوكالبتوس في تركيبة العديد من الأدوية (شراب وأقراص وحبوب تذوّب في الماء المغلي ويستنشق بخارها).

يوصف الأوكالبتوس لمعالجة:

- اضطرابات المجاري التنفسية.

- الروماتيزم.

- آلام الشقيقة.

- الثعب .

● زهر البرتقال: تحتوي أزهار البرتقال المر (بوصفير) على زيت عطري تدين له بخصائصها المهدئة المعروفة. إلى ذلك، فإن ماء الزهر يُستعمل منذ القدم لمعالجة من يعانون الأرق وتوتر الأعصاب.

يوصف زهر البرتقال لمعالجة:

- التوتر العصبي .

- القلق .

- اختلاج القلب .

- الأرق .

● ثوت الملقق: يزهر الملقق في أوائل فصل الصيف. ونظراً لطابعه القابض للأنسجة، تُستعمل أوراقه بشكل خاص في حالات الاضطراب المعوي. أما نقيع أزهار الملقق الأحمر فيستعمل لمعالجة نزلات البرد والروماتيزم.

يوصف الملقق الأحمر لمعالجة:

- عسر الهضم .

- التخمة .

- الروماتيزم .

● الزوفاء: الزوفاء نبتة معمرة تزهر صيفاً في الأماكن المشمسة. وكانت تُعتبر في ما مضى ترياقاً حقيقياً يشفي من جميع الأمراض. تحتوي الزوفاء على زيت عطري وفلافونويدات وديغ وعنصر مرّ هو الماروبين Marrubine. فضلاً عن أنها تتمتع بقدرة مسكّنة ومنشطة في آن، ما قد يبدو ضرباً من التناقض. إلى ذلك، فإن الزوفاء حليفة

ممتازة لمحاربة الاضطرابات التنفسية وإزالة البلغم في حالات السعال مثلاً. كما أنها فعالة لمعالجة عسر الهضم والتفخة والغازات.

يوصف المزوفاء لمعالجة:

- التهابات الشعب الرئوية المزمنة والسعال.

- الربو.

- الكسل في المعدة.

● اللائندر (الخزامى): يشكّل هذا المطهر القوي الذي يعطر حقولاً بأسرها في جنوب فرنسا، سلاحاً فتاكاً للقضاء على الإرهاق النفسي. واللائندر من النباتات التي تعشق الشمس والجفاف. وتطف أزهارها في الصيف لتستعمل طيلة السنة. يكفي قطع الأعناق المزهرة وتجفيفها في الظل ثم دقها بعد بضعة أيام لكي تسقط الأزهار، فتصنعون منها شراباً ساخناً مكنّاً ومسهلاً للهضم. يكفي أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من الأزهار المجففة في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. ويقال أيضاً إن وضع ظرف من أزهار الخزامى في الوسادة يهدى الصداع ويسهل النوم. إلى ذلك، يمكنكم استعمال أزهار اللائندر لتحضير زيت له قدرة على تسكين آلام المفاصل: يكفي أن تضعوا ٥٠ غ من الأزهار المجففة في قارورة وتضيفوا إليها نصف لتر من زيت الزيتون وتدعوا المزيج ينتقع في الشمس مدة أسبوع من دون أن تنسوا خفض القارورة يومياً. صمّوا هذا الزيت واحفظوه في قارورة محكمة الإغلاق بعيداً عن الضوء، واستعملوه لتدليك مواضع الألم. فضلاً عن ذلك، يشتهر اللائندر بزيتة العطري الذي يصعب تحضيره في المنزل، إنما يتوفر في الصيدليات.

لمعالجة آلام الرأس، اسكبوا بضع نقاط (٥ أو ٦) من زيت

اللائندر العطري فوق ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو ودلكوا صدغيكم بهذا المزيج .

يوصف اللائندر لمعالجة:

- سرعة الانفعال العصبي .

- الأرق .

- اضطرابات المجاري التنفسية .

- آلام الشقيقة والدوار .

- البرسيم: البرسيم من نباتات الكلأ ويحتوي على مواد شبيهة بالهورمونات الأنثوية، ما يفسر استعماله لمحاربة الاضطرابات التي ترافق سن اليأس (سن انقطاع الطمث). وقد بين الدكتور لوكليير Lecter، رائد العلاج بالنباتات في بداية القرن العشرين، أهمية هذه النبتة في حالات الإصابة بنقص المعادن في الجسم .

يوصف البرسيم لمعالجة:

- اضطرابات سن اليأس .

- نقص المعادن في الجسم .

- حندقوق (كلليل الملك): هي نبتة جميلة تنمو على جانب الطرقات، كانت أزهارها الصفراء وراء اكتشاف الأدوية المضادة لتخثر الدم. وقد فصلت الدراسة الوافية التي أجرتها المفوضية الأوروبية عن هذه النبتة الحالات المدبنة التي توصف فيها كالاضطرابات المتعلقة بقصور الأوردة المزمن (أوجاع وثقل في الساقين، تشنج أثناء الليل، استسقاء موضعي (أوديما)، وكعلاج مكمل لالتهاب الأوردة والجلطة والموارض التي تلي الإصابة بالجلطة والبواسير والاحتقان اللمفاوي). توصف إذاً هذه النبتة بشكل خاص لمقاومة تورم وأوجاع الساقين

الناجمة عن دورة دموية مضطربة. ولطالما استعملت نبتة إكليل الملك لفعاليتها في محاربة الأرق والروماتيزم. وإذا كانت هذه الصفات تقليدية قديمة، فإن فوائد هذه النبتة في معالجة مشاكل الدورة الدموية قد أخذت بعين الاعتبار في العصر الحديث. غير أن دراسات سريرية عديدة استطاعت اليوم أن تُظهر ما لهذه النبتة من فعالية حقيقية في معالجة الأوردة وقصورها والتهاباتها.

توصف نبتة إكليل الملك لمعالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية.

- الأرق.

- التوتر العصبي.

- مشاكل المسالك البولية.

- اضطرابات سن اليأس.

● للماليسا: تعرف هذه النبتة باسم الليمونية أيضاً وتفرح منها رائحة لليلة جداً عندما تُفرك أوراقها بعضها ببعض... وتُعرف الماليسا بقدرتها على تسهيل عملية الهضم وإفراز مادة الصفراء (المفيدة جداً لهضم الدهون)، وفعاليتها في حال الإصابة بتشنج في الأمعاء أو انتفاخ في المعدة أو خلل في وظيفة القولون. فضلاً عن أن هذه النبتة تخفّف من حالات الاكتئاب والقلق والانفعال، وتسهّل النوم، حتى أنها أحياناً تزيل طنين الأذن. فهي في الواقع تؤمن التوازن في الجهاز العصبي بشكل ممتاز. لذا، إذا كانت هذه النبتة ثبتت في حديثكم، فلا تردّوا في إضافة بعض من أوراقها الطازجة إلى أطباق الحساء أو السلطة التي تعدّونها، فهي لذينة. كما يمكنكم تحضير شراب ساخن بواسطتها: يكفي أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من أوراقها

في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. وإذا ما تناولتم ثلاث فناجين من هذا النقيع يومياً (بعد الوجبات) شعرتم بمغناياتكم مرتفعة جداً.

توصف التالية للمعالجة:

- آلام الشقيقة (الصداع النصفي).

- عسر الهضم.

- الانفعال العصبي.

- توتر الأعصاب.

- الدوار وطنين الأذنين.

- اضطرابات الذاكرة.

- الاكتئاب.

● **النعناع:** النعناع أنواع عديدة، تتمتع كلها بالرائحة نفسها. الخصائص ذاتها تقريباً. تنبت هذه النبتة التي تنبّه الحواس وتعيد لتوازن إلى جهازكم العصبي، في كل مكان. وإذا ما زرعتوها في حديقتهكم، اكتسحت الزراعات المجاورة، لذا خصصوا لها مساحة واسعة! ولكثرة ما تتزاوج أجناس النعناع الجنس مع الآخر، بات من الصعب أكثر فأكثر التمييز بين النعناع المفلفل والنعناع الأخضر. النعناع البري... فقد يكون الجنس الذي بين يديكم الثلاثة معاً! لكن إذا ما قطعت النعناع من الطبيعة البرية فلا بدّ أنه الجنس البري هو الأكثر فعالية في حالات الاضطرابات العصبية والصداع النصفي. كفي أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من الأوراق اليابسة (أو ملعقة كبيرة من الأوراق الخضراء) في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. تشربوا اثنين منه يومياً. إلى ذلك، فإن النعناع قادر على إزالة

الحازوقة المتكررة ومعالجة أوجاع الرأس واختلاج القلب والغثيان وانتفاخ البطن والركام والتهاب اللوزتين، حتى أنه له قدرة على إثارة الرغبة الجنسية!

يوصف المنعاج لمعالجة:

- التعب العام.
- سوء الهضم.
- بلع الهواء (غازات) وانتفاخ البطن.
- اختلاج القلب.
- الدوار.
- آلام الشقيقة والصداع.

● **الأويسة (العنبية):** تعطي هذه الشجيرة أزهاراً جميلة بيضاء أو وردية وتنبت بين العليق. توصف أوراقها وثمارها لمحاربة مشاكل المسالك البولية، نظراً لغناها بمشتقات الفلافونويدات والمديغ ومواد مضادة لآزرقاق البشرة نتيجة نقص الأوكسجين في الدم.

إلى ذلك، تعرف ثمار الأويسة بقدرتها على تحسين الرؤية الليلية ومحاربة شيخوخة الشرايين.

توصف الأويسة لمعالجة:

- التهابات المسالك البولية.
- الشيخوخة.

● **الدراق:** شجرة الدراق شبيهة بشجرة اللوز وتتمتع بصفات مماثلة لصفاتها. أزهارها مسكّنة وملينة ومضادة للتشنج.

يوصف الدراق لمعالجة:

- الإمساك.

- التشنج في المعدة .

- التوتر العصبي .

- القلق .

● **الصنوبر:** هو مطهر فعال للمجاري التنفسية ولعمل فعالية براعم الصنوبر في معالجة التهابات الشعب الرئوية والزكام والتهاب القصبة الهوائية تعود إلى غناها بالزيت العطري .

تقطف براعم الصنوبر البري في فصل الربيع قبل نفتحها بقليل، وتجفف في الظل لكي تبقى جاهزة للاستعمال في أي وقت من السنة . وإذا كنتم تمانون انزعاجاً في رتبتكم، انقموا حفنة من براعم الصنوبر في لتر من الماء مدة ساعة ثم ضموها على النار حتى تغلي دقيقتين قبل أن ترفعوها . انتظروا عشر دقائق ثم صفّوا النقيع . يوصى عادة بتناول ثلاثة فناجين أو أربعة منه يومياً للتخلص من أمراض الجهاز التنفسي . واستناداً إلى الدكتور فالتيه Valthe ، فإن لبراعم الصنوبر قدرة على إثارة الرغبة الجنسية . . . أما إذا كنتم مصابين بالزكام فيمكنكم استنشاق البخار المتصاعد من نقيع براعم الصنوبر . اغلوه لدقيقتين وتشقروا البخار الذي يتصاعد منه لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد أن تغطّوا رأسكم بمنشفة . ويمكن استعمال هذا النقيع أيضاً بطريقة أخرى: يكفي أن تبلّلوا به كمادات وتضعوها على المفاصل لكي تهدأ الأوجاع المفصلية . باختصار، يمكن القول إن براعم الصنوبر مفيدة جداً في الشتاء، وإن كانت تقطف في الربيع .

يوصف الصنوبر لمعالجة:

- أمراض المجاري التنفسية .

- الإنفلونزا .

- اضطرابات المسالك البولية .

- المعجز الجنسي .

● الهندباء البرية: يسهل التعرف على هذه النبتة من خلال أزهارها الصفراء الجميلة . وهي تنبت في كل مكان، ما يجعل أصحاب البساتين يستشيطنون غيضاً والمعالجين بالأعشاب يهملون فرجاً . فالهندباء البرية عدوة لدودة الروماتيزم والوزن الزائد . كما أنها تنزّ البول فتتنظف الكليتين والجهاز البولي والكبد، وهي فعالة في محاربة قصور الكبد وارتفاع معدل الكوليسترول في الدم والتهابات المسالك البولية والحصى . فضلاً عن أنها مفيدة جداً لمقاومة الوزن الزائد والسلوليت بوجه خاص . فهي في الواقع تنقي الدم وتمنع احتباس المياه في الجسم . إلى ذلك توصف الهندباء البرية لمعالجة آلام المفاصل . فهذه النبتة غنية بالكلسيوم والسيليس والكبريت الذي يعيد إلى المفاضريف مرونتها، كما أنها تنقي الدم، وتطرد السموم التي تتجمّع عند المفاصل ! تتحلّى أوراق الهندباء البرية وجذورها بالخصائص نفسها وإن كان البعض يصف الأوراق لإدرار البول والجذور لمحاربة الروماتيزم . ولكن استهلاك الجذور بكميات كبيرة قد يؤدي إلى التسخّم خلافاً للأوراق . إذا كنتم تحبون السلطة، اختاروا الهندباء البرية البانعة التي لم تزهر بعد، علماً أن الذواق لا يقطعون إلا تلك التي تنمو على جُنوة الخلد (كومة تراب مُحَدِثُهَا الخلد وهو ينقب الأرض) .

توصف الهندباء البرية لمعالجة :

- قصور الكبد .

- ارتفاع معدل الكوليسترول .

- الأمراض الجلدية.

- الروماتيزم.

- الوزن الزائد.

- احتباس المياه.

● التفاح: يحب الناس شجرة التفاح للثمرة التي تحمل. إلا أن أزهارها التي يطيب للنحل امتصاص رحيقها في نيسان وأيار تُعرف بمفعولها المهدئ. للسعال إذا ما تم تناولها على شكل نقيع.

يوصف التفاح لمعالجة:

- السعال.

- الإمساك الخفيف.

● الفغار الوردي: ينمو الفغار الوردي الذي يمتص النحل أزهاره ذات التوجيهات الأنثوية، في الجبال بشكل برّي. وتحتوي هذه الشجيرة على مواد مخففة للضغط ومضادة للروماتيزم.

يوصف الفغار الوردي لمعالجة:

- ارتفاع ضغط الدم.

- الروماتيزم.

● إكليل الجبل: تؤثر معظم النباتات على الكبد بالتحديد (مفرغة للصفراء) أو على المرارة (مدرة للصفراء)، في حين أن إكليل الجبل يؤثر على العضوين معاً. عرف في القدم كرمز للحب والزواج، إلا أنه لم يظهر في كتب طب الأعشاب إلا في القرن الثالث عشر. وكان الطبيب العربي ابن البيطار أول من أكد في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» أن «إكليل الجبل، يزيل احتقان الكبد».

وخلال القرون التالية، بينت دراسات عديدة تأثير إكليل الجبل على الكبد والمرارة. وفي سنة ١٩٨٠، أقرّ دستور الأدوية في فرنسا مفاعيل هذه النبتة، فهي تفرغ الصفراء وتدرّها بفضل حمض إكليل الجبل وتطهر وتلام الجروح بفضل زيتها العطري. وتقرّ المنشورات العلمية الحديثة بأن هذه النبتة تدر الصفراء بفعالية وتحمي الكبد وتنشط الجسم بشكل عام.

يوصف إكليل الجبل لمعالجة:

- التعب.
- العجز الجنسي.
- ضعف الكبد.
- مشاكل المرارة.
- عسر الهضم.
- الدوار.

● **العَلْيَق (توت شوكي):** العَلْيَق قابض جداً، ومن هنا شهرته في معالجة التهاب اللوزتين. ويؤكد الدكتور فالنيه Valnet أن العلاج بأوراق العَلْيَق لم يسبق أن فشل يوماً وأن الشفاء يتم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من اتباعه. وكان هذا الطبيب يصف لمرضاه أن يغلوا أوراق العَلْيَق وتفرغروا (غسل الحلق) به. ولتحضير هذا التسقيع، يكفي أن تضعوا حفنة من الأوراق في لتر من الماء البارد وأن تغلوا المزيج لدقيقتين قبل رفعه عن النار ثم تصفّونه بعد عشر دقائق. تناولوا هذا الشراب في النهار وتفرغروا به ثم أعيدوا الكرة على مدى يومين أو ثلاثة.

يوصف العَلْيَق لمعالجة:

- آه حاء الحلة..

- نزلات البرد.

- الأنفلونزا.

● **حبششة القديس:** هي نبتة علفية، تعطي عناقيد أزهار وردية موشحة بالأحمر يعشقها النحل، فيمتص رحيقها ليتج عمل غاتينييه Gatinais الشهير... إلا أن مصدر هذا العسل أصبح اليوم أزهار الكلزا. حبششة القديس شبيهة بنبتة البرسيم، وتظهر فائدتها في معالجة الاضطرابات التي ترافق سن اليأس، إلا أنها لا تُستعمل في طب الأعشاب.

● **التثوب:** شجرة صنوبرية شبيهة جداً بشجرة الصنوبر، وتحتوي على مادة صمغية مطهرة وتُستعمل علاجياً لهذا الغرض.

● **الحنطة السوداء:** تنفتح الحنطة السوداء في الصيف لتعطي أزهاراً بيضاء ووردية. تحتوي هذه النبتة على فلافونويدات عديدة نذكر منها الروتين rutine، وهي خير صديق للدورة الدموية وسلاح ضد الشيخوخة لأنها تحتوي على عناصر فعالة مضادة للتأكسد. تستعمل الحنطة السوداء لمحاربة الدوالي والبواسير وارتفاع ضغط الدم.

توصف الحنطة السوداء لمعالجة:

- مشاكل الدورة الدموية بشكل عام.

- التعب والشيخوخة.

● **الندغ (صعتر دقة):** هذه النبتة غنية جداً بالزيت العطري وتعطي في الصيف أزهاراً جميلة بيضاء ووردية اللون. أما خصائصها العلاجية فشبيهة بخصائص الصعتر. تنشط العقل ودفاعات الجسم وتحسن عملية الهضم فضلاً عن أنها تشكل مطهراً فعالاً. وينسب إليها

البعض خصائص مميزة للرغبة الجنسية.

يوصف التدخ لمعالجة:

- سوء الهضم.

- التعب الجسدي و/أو الجنسي.

- الفخة والتشنج المعوي.

● القصعين (المرمية) أو القويسة: تعرف هذه النبتة باللاتينية باسم *salvia*، أي المتقدة. فلطالما اعتبرت كنزاً حقيقياً للصحة. ذلك أنها تستعمل في ولادة الأطفال وتعيد البسة إلى وجوه المكتئبين، وتفيد في علاج الزكام والأكزيما وغيرها.. إلى ذلك، فإن عسل زهرة هذه النبتة للذيد جداً. وقلة من الناس من لا يعرف القصعين. هي شجيرة تبلغ من الطول بين ٣٠ و٦٠ سم، أوراقها المستطيلة الشكل البيضاء، رمادية اللون مائلة إلى الاخضرار، أما أزهارها التي تتفتح في حزيران وتموز فزرقاء تميل إلى اللون البنفسجي. لها خصائص علاجية عديدة، فهي تسهل الهضم وتنشط الكبد والمعدة وتعرف بقدرتها على تسكين آلام المفاصل والإرهاق العصبي والحذر من التمرق المفرط ومعالجة الاكتئاب والأمراض التنفسية وتنظيم الحيض.. باختصار، قليلة هي المجالات التي لا تنفع فيها هذه النبتة، ولعلها لهذا السبب احتفظت على مرّ القرون بلقبها كـ «ملكة الأعشاب الطيبة».

توصف المرمية لمعالجة:

- التعب.

- سوء الهضم.

- آلام الحيض.

- الاضطرابات المرافقة لسن اليأس .

● **الصفصاف الأبيض :** اشتهرت قشرة شجرة الصفصاف الأبيض منذ قرون لقدرتها على تسكين الأوجاع، لا سيما أوجاع الروماتيزم . وبحسب نظرية الطبيب السويسري الشهير Paracelse في بداية القرن السادس عشر، فإن فوائد الأعشاب مماثلة لمظهرها: فالكرمة الحمراء مثلاً تعالج مشاكل الدم (الألوان متماثلة) والأعشاب المرة توصف لاضطرابات الكبد... أما الصفصاف الأبيض الذي يحب أن تغمر المياه أسفل جذعه، فيوصف لمعالجة نزلات البرد وآلام المفاصل . ويستعمل في حالات الروماتيزم والحمى وآلام الشقيقة وآلام الظهر وغيرها من الأوجاع . وبقيت خصائص قشرة الصفصاف من دون تفسير طيلة قرون، وكل ما كان العلماء يعرفونه هو أن الصفصاف يسكن الأوجاع، ولكن لماذا؟ هذا ما كانوا يجهلونه . ولكن اليوم، بتنا نعرف بفضل تقدم العلم الأسباب الكامنة وراء فعالية هذه الشجرة في محاربة الأوجاع . فعندما حُلِّل العلماء تركيبة شجرة الصفصاف، اكتشفوا أنها تحتوي على مشتقات من ملح الحامض الصفصافي الذي يماثل الأسبرين من حيث الخصائص من دون أن يكون له الآثار الجانبية التي يتسبب بها هذا الدواء .

وتتمتع مادة الساليسين المشتقة من الصفصاف بخصائص مضادة للالتهابات تظهر فائدتها بشكل خاص في حالات الأوجاع المفصلية، فضلاً عن أنها تسكن الآلام وتخفف الحمى .

يوصف الصفصاف لمعالجة:

- آلام الروماتيزم .

- القلق والضييق .

- الأرق.

- الحمى (الحرارة).

● **الصمتر المردقوشي:** تتمتع هذه النبتة المعطرية بخصائص شبيهة بخصائص الصمتر وإن كانت أقل فعالية. وتعطي في فصل الصيف أزهاراً جميلة بنفسجية اللون. يستعمل الصمتر المردقوشي لمعالجة المشاكل التنفسية، ولتسكين آلام الحيض فهو مطهر ومضاد للتشنج.

يوصف الصمتر المردقوشي لمعالجة:

- الانفلونزا والزكام وأوجاع الحلق.

- التهاب الرتين والشعب الرئوية.

- التهاب الجيوب الأنفية والأذن.

- آلام الحيض.

● **النخام (الصمتر البري):** يتمتع هذا التابل الخاص بمحيط البحر الأبيض المتوسط، بخصائص مطهرة ومضادة للالتهابات ومسهلة للهضم ومضادة للروماتيزم ومدرة للبول ولانحة للجروح ومنشطة. ويوصف لمعالجة الاضطرابات البولية والمشاكل الجلدية. وتعود هذه الميزات كلها إلى غنى الصمتر بالزيت العطري.

يوصف النخام لمعالجة:

- التعب.

- التهابات المسالك البولية.

- آلام الشقيقة.

- آلام مفاصل.

- عسر الهضم.

- المشاكل التنفية.

● الزيزفون: عندما يزهر الزيزفون، ينشر في الجو رائحة ذكية شبيهة برائحة العسل. وتتحلى أزهاره بخصائص علاجية تعرفها جداتنا جيداً.

فتناول نقيع الزيزفون قبل النوم عادة صحية، لأن أزهاره تتمتع بخصائص مهدئة ومضادة للتشنج أثبتتها العلماء منذ زمن بعيد. كما أنها تهدئ الأعصاب وتسهل عملية الهضم وتسمح للأشخاص الذين يعانون من الأرق بأن يناموا من دون تناول أي دواء منوم، إنما فقط فنجان من الزيزفون المغلي.

إلى ذلك، فإن الزيزفون يقاوم الانفلونزا، وإن كانت هذه الخاصية غير معروفة كما الخصائص المهدئة الأخرى. فهو يسهل التعرق ويسكن آلام الكليتين وتيبس العضلات التي ترافق نزلات البرد. لذا ينصح بتناول فنجانين من نقيعه يومياً.

يوصف الزيزفون لمعالجة:

- التوتر العصبي والأرق.

- الانفلونزا.

- عسر الهضم.

- الحمى (الحرارة).

● دوار الشمس: بما لفرحة النحل عندما يمتد أمامه حقل من أزهار دوار الشمس فيمتص رحيق هذه الأزهار الكبيرة التي تفتح من تموز إلى تشرين الأول، ما يبقي اللقاح والرحيق متوافرين حتى نهاية الخريف. يستخرج البروس من هذه الأزهار اللطازجة خلاصة

يستعملونها لمحاربة الحتى والالتهابات التنفسية.

يوصف دوار الشمس لمعالجة:

- الحتى (الحرارة).

- التهاب الشعب الرئوية.

● النفل: يجذب النفل النحل بأزهاره الصغيرة المستديرة، لذا عليكم أن تيقظوا في أيام الصيف والأتسبوا حفاة على العشب الذي نبت فيه النفل، فقد تدوسون على نحلة تنتقم منكم بغرز إبرتها في قدمكم!

والنفل غني بالفلافونويدات (مادة مضادة للتأكسد) وُستعمل لمعالجة الأمراض الجلدية. كما أنه يحتوي على هورمونات نباتية (النفل الأحمر بشكل خاص) مفيدة لتسكين الاضطرابات المرافقة لسن اليأس.

يوصف النفل لمعالجة:

- الأمراض الجلدية.

- السعال.

- الاضطرابات المرافقة لسن اليأس.

وصفات للمصحة

ثمة وصفات عديدة محفزة من النباتات والعسل، لمعالجة معظم الأمراض الشائعة. وفي أغلب الأحيان، نتناول هذه الوصفات المنزلية حتى تزول التوهكات. في ما يتعلق بالزهورات، ننصحكم عامة باستهلاك كوبين إلى ثلاث أكواب في اليوم. على أي حال، لا تترددوا في استبدال السكر بالعسل غالباً إن كان في اللبن الرائب أو الشاي أو حتى في القهوة وللمقهوة اختاروا عسلاً طعمه غير بارز كعسل الأكاسيا أو النفل أو دوار الشمس.

حموضة في المعدة

• عرق السوس بالعسل

إذا ما شعرتُم بحرقَة أو بحموضة في المعدة فاشربوا ثلاثة أكواب في اليوم من زهورات تحضرونها كالتالي: اغلوا ٥٠ غراماً من عرق السوس المبشور مدة ١٠ دقائق ثم دعوها تنتقع ٣ أو ٤ ساعات، بمدّذ صفّوها. سخّنوا هذا الشراب عند احتساكه وحلّوه بعسل زهر البرتقال أو اليزفون.

• الأفاناس بالعسل

إنهوا وجبتكم بتحلية لليلة تجبّكم حرقَة المعدة، لهذا خذوا نصف حبة أناناس طازجة، قطعوها إلى مكعبات، واسكبوا بضع نقاط من عسل زهر البرتقال فوق كل قطعة قبل أكلها.

بلع الهواء، الغازات والنفخة

● شملر بالعسل

بعد الأكل، ضعوا ملعقة كبيرة من حبوب الشمار في كوب من الماء الساخن واتركوها تنتقع عشر دقائق قبل شرب النقيع، حلّوا الشراب بملعقة صغيرة من عسل القصمين (المريمية) أو عسل إكليل الجبل أو عسل الصعتر البري (الندغ) Sarriette أو عسل الملبس.

● الحندقوق (إكليل الملك) المساعد على الهضم

بعد الأكل، ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الحندقوق في كوب من الماء المغلي واتركوها منقوعة مدة ١٠ دقائق. بعدئذ، صفّوها وحلّوا الشراب بعسل الحندقوق (ملعقة صغيرة).

● الترنجان المهدىء

بعد العشاء، إذا كنتم تعانيون من الأرق بسبب سوء الهضم والقلق، حضّروا شراباً ساخناً من أوراق الترنجان (ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق الترنجان الجافة في الكوب واتركوها تنتقع ١٠ دقائق). حلّوا هذا الشراب بملعقة صغيرة من عسل الزيزفون، أو عسل زهر البرتقال، أو عسل الترنجان فهذا أفضل!

الإرضاع

● لدز الحليب

حضري شراباً ساخناً من نبتة رعي الحمام Verveine، ولذلك ضعي ملعقة صغيرة من أوراق رعي الحمام الجافة في كوب من الماء المغل،

وتركيها منقوعة ١٠ دقائق. حلّي الشراب بملعقة صغيرة من عسل زهر
التفاح أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون.

● مضاد للتشنج

إذا ما تسبب لك الإرضاع بتهيج في الثديين ويظهر تشنجات في
الحلمتين، فادهنيهما بالعسل بين رضة وأخرى. بهذه الطريقة،
تسرعين عملية الشام التشنجات.

فقر الدم

● الحماض الكبير Patience يعسل المشمش

حضرُوا نقيع جذور الحماض الكبير (ضعوا ملعقة صغيرة في
٢٠٠ ملل من الماء، واتركوه يغلي ٥ دقائق). حلّوا النقيع بعسل
المشمش واشربوا كوباً منه صباحاً ومساءً.

● خل الكينا بالعسل

انقعوا ٦٠ غ من بودرة الكينا الرمادي في ١ لتر من خل
التفاح، مدة ٤ أيام. اسكبوا النقيع في لتر من الخل الجيد النوعية،
ودعوه يتنقع مجدداً مدة أسبوع، ثم صفّوه وحلّوه بعسل الأوكاسيا أو
عسل المشمش. اشربوا كوباً منه قبل الغداء.

التهاب اللوزتين

● سندويشات مهنئة

إذا ما كنتم تعانيون من آلام في الحنجرة أو من التهاب اللوزتين،

فتناولوا سندويشات من عسل الأوكاليببتوس أو الصعتر أو الندغ Sarriette أو إكليل الجبل .

• قصعين (مريمية) بعسل للقصعين

إذا ما كنتم تعانيون من التهاب اللوزتين، فحضرُوا نقيع أوراق القصعين . لذلك، اغلوا ٣ ملاعق كبيرة من الأوراق الجافة في لتر من الماء مدة خمس دقائق، ثم اتركوها منقوعة ٥ دقائق . بعدئذ، صفّوها وأضيفوا إليها ملمعتين صغيرتين من عسل القصعين وحرّكوا الخليط جيداً . استعملوا هذا النقيع الساخن للفرغرة إذ أنه يقضي على الجراثيم في الحنجرة ويخفف آلام التهاب اللوزتين .

• العليق (توت شوكي) بعسل المعليق

اتبعوا وصفة الطبيب Valnet : ضموا حفنة من أوراق المعليق في لتر من المياه الباردة ثم ضمّوها على النار . دعوها تغلي دقيقتين ثم أوقفوها عن النار وانتظروا عشر دقائق قبل أن تصفّوها . اشربوا هذا الشراب الساخن خلال النهار بعد تحليلته بعسل المعليق، كما يمكنكم استخدامه للفرغرة . استخدموا هذه الوصفة ليومين أو ثلاثة أيام .

القلاع (الحقن)

• حامض بالعسل

ذوّبوا ملعقة صغيرة من العسل في كوب من المياه الفاترة، وأضيفوا إليها عصير حامضة . تمضمضوا بهذه المياه مرات عدة في اليوم، كما يمكنكم استخدامها للفرغرة، لمعالجة آلام الحنجرة .

الزوفو

• الطيون (الراسن) بعسل الزوفو

إن نقيع جذور الطيون مرّ لكنه فعال لتخليص المجاري التنفسية من الإفرازات. لتحضيره، ضموا ٣٠ غ من الجذور في لتر من المياه الباردة واطروكوها منقوعة ساعة قبل وضعها على النار. دعوا المياه تغلي دقيقة قبل رفعها عن النار، ثم اتركوها جانباً ١٠ دقائق. ننصح بشرب كوب من هذا النقيع قبل كل وجبة بعد تحليته بالعسل، ومن الأفضل أن يكون العسل عمل الزوفاء، لأنه يحسن مذاق النقيع ويتمتع بخصائص مفيدة.

• فجل اسود بالعسل

افرغوا فجلة سوداء من محتواها واملوها بالسكر الأسمر، ثم اتركوها حتى يتكون شراب. امزجوا هذا الشراب بكمية معادلة من عسل الأوكالبتوس أو القنطريون أو الزوفاء أو العليق أو الصعتر أو النعناع (الصعتر البري). اشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة منه في اليوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال.

هبات الحرارة

• المشتركة Hamamétis بعسل النفل

حضروا نقيع المشتركة بالطريقة التالية: اغلوا حفنة من الأوراق في لتر من المياه مدة دقيقتين ثم دعوها تنتقع خمس دقائق قبل تصفيتها. بعدئذ، سخنوا على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء

مملوء بالماء) ملعقتين كبيرتين من عسل النفل حتى يصبح سائلاً ثم حلّوا به النقيع. خضّوه جيداً واشربوه في خلال ٢٤ ساعة.

● القمصين (الفانعة المخزنية، القويصة) ضرورية

بما أنه يحتوي هرمونات نباتية شبيهة تقريباً بالهرمونات النسائية، يعطي القمصين نتائج ممتازة في معالجة مشاكل سن اليأس، لا سيما هبات الحرارة. ضمّوا حفنة من أوراق القمصين في لتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق، ثم صفّوها. اشربوا ثلاثة أكواب يومياً، وسخنوا هذا الشراب عند الحاجة وحلّوه بالطبع بعسل القمصين.

النزلة الرئوية - التهاب الشعب الهوائية

● بوضير (لبيدة) بعسل الصعتر

استخدموا أزهار البوضير كشراب ساخن بمعدل حفنة من الأزهار لكل لتر من الماء المغلي. اتركوا الأزهار عشر دقائق ثم صفّوها بقطعة قماش ناعمة لتصفية وير كؤوس الأزهار أو السلة.

اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم، ويفضّل شربها في أوقات بعيدة عن أوقات الوجبات، وذلك بعد تحلية كل كوب بمعلقة صغيرة من عسل الصعتر.

● بعسل بعسل الصنوبر

قطّعوا ٣ أو ٤ بصلات إلى قطع كبيرة، ثم اغلّوها في نصف لتر مياه مدة ١٠ دقائق قبل تصفيتها. اشربوا الكمية كلها خلال النهار، بعد تحلية كل كوب صغير بعسل الصنوبر (أو عسل التّوب).

● اللبلاب والزوفاء

لتنظيف الشعب الهوائية وتخليصها من الإفرازات الناتجة عن أي عدوى، حضروا شراب اللبلاب الأرضي الساخن كما يلي: ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق النبتة الجافة في كوب من المياه المغلية، واتركوها عشر دقائق ثم صفوها وحلّوها بالعسل (يفضل استعمال عسل الزوفاء). جددوا هذا العلاج ثلاث مرات في اليوم.

حروق

● العسل الصافى

جئت على ذكر هذه الحادثة في كتابي السابق (عالج نفسك بنفسك)، لكنها تأتي هنا في إطارها الصحيح فعلاً: «هل لستم صحوناً وطناجر ساخنة جداً فأحرقتم يديكم؟ ادهنوهما سريعاً بالعسل». في أحد الأيام، أردت أن أطبخ حساء الخضار الساخن في الخلاط الكهربائي، فنسيت وضع الغطاء بإحكام. وهكذا، تطاير الحساء وأحرق وجهي وصدري وفراعي اليمنى. صرخت فسارع زوجي وقرر نقلني إلى المستشفى. لكنني نزعْتُ ثيابي عني ودهنت الحروق بالعسل ومن ثم أريت إلى الفراش بعد أن تناولت مهدئاً للآلم شديد الفعالية. تركت الحروق على جلدي فقاعات ماء، لكنني استمرت بدهن العسل لأيام، فلم يبقَ من آثار الحرق سوى ندبة بسيطة على عنقي. عندما تدهنون الحرق بالعسل يذوب هذا الأخير. وبعد بضع دقائق، لا يبقى منه سوى قطرات قليلة مكان الحرق فيما يزول الألم.

كما بعث لي العديد من القراء والقارئات برسائل تؤكد فعالية العسل في معالجة الحروق. وهذا الأمر ليس بالمستغرب فالعسل

يسرع عملية التام الجروح وتجدد الخلايا. لكن العديد من الأشخاص يجهلون حتى اليوم آثار العسل الفعالة على الحروق. لتخفيف الألم ولتجنب ظهور أي ندوب أو ألم في المستقبل، يبقى العسل الدواء الناجع للحروق.

إمساله

● شراب البنفسج للمركز

في وعاء زجاجي (مطبان)، ضموا ثلاث حفنات كبيرة من أوراق البنفسج واعمروها بالمياه المغلية. ضموا الغطاء على الوعاء واتركوا الأوراق فيه حتى المساء ثم صفّوها مع عصرها جيداً. بعدئذ، أضيفوا إلى النقيع الذي حصلتم عليه ما يعادل وزنه من عسل الأكاسيا، وضموه على النار مدة ربع ساعة لكن على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). ضموا النقيع مجدداً في الوعاء وانتظروا حتى يبرد قبل وضع الغطاء. تناولوا يومياً ثلاث أو أربع ملاعق صغيرة من هذا الشراب المركز.

● قين بعسل الموسج الأسود (Bourdaine)

انقعوا ثلاث أو أربع حبات من التين اليابس (المجفف) في الماء لليلة واحدة، بعدئذ، صفّوها وامرسوها بالشوكة ثم اخلطوها بملعقتين كبيرتين من عسل الموسج الأسود. ادخنوا هذا الخليط على خبز أسمر وتناولوه على الفطور.

● رُبّ البيلسان

اعصروا عنبيات البيلسان، واغلوها المعصير ثم اتركوه على نار خفيفة حتى تحصلوا على شراب مركز. أضيفوا إلى الشراب حوالى

ربع وزنه من العسل، وتناولوا ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من هذا الخليط في الصباح. احفظوا هذا الشراب في البراد.

• اللقاح (غبار الطلع، عكبر)

نتاج آخر من منتجات الففير يحسن المرور المعوي بشكل ملفت. يعتبر اللقاح من أهم العناصر التي تعيد التوازن المعوي للجسم، لهذا يمكنه أن يخلص الجسم من أكثر حالات الإمساك المزمن قداماً. ننصحكم بالبدء بملعقة صغيرة لمدة تتراوح ما بين ٨ و ١٥ يوماً، ومن ثم زيادة الكمية لتصل إلى ملعقة كبيرة، تتناولونها مع الفطور أو قبل وجبة الغداء مع جرعة من الماء (يتطلب الأمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من العلاج، ومن ٥٠٠ غ إلى كلف واحد من العكبر للشخص الراشد). لأولئك الذين لا يحتملون طعم أو كثافة اللقاح ننصحهم بخلطه بقليل من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر التفاح أو عسل الموسج الأسود وذلك للتخلص من الأسماك.

• الخوخ بالعسل

اطهروا الخوخ بقليل من الماء والعسل (كمبوت) قبل أن تحلّوه بعمل الأكاسيا أو الموسج الأسود. فبهذه الطريقة، تحصلون على تحلية لذيذة مليئة للمعدة.

حروق الشمس

• عليكم بالعسل، وبالعسل وحده

عالجوا حروق الشمس بالعسل، كما هو الحال بالنسبة للحروق الأخرى، إذ يجدد العسل خلايا البشرة ويخفف الألم سريعاً. دعوا

العسل على جلدكم لبضع ساعات حتى يجف ويظهر مفعوله.

تشنجات

● العسل مع اللوجبات

إن العسل مضاد فعال للشنجات بفضل غناه بالبوتاسيوم. اختاروا عسلاً ذاكن اللون (فهو أغنى بالمعادن) وتناولوا ملعقتين صغيرتين منه مع كل وجبة. يعتبر الدكتور جارفيش أن التخلص بهذه الطريقة من الشنجات في الساقين أو القدمين وفي الجفنين والفم يتطلب أقل من أسبوع.

نوبة كبد

● استمعيثوا بإكليل الجبل

إذا ما أفرطتم في تناول الطعام أو أحسستم بغثيان يرافقه دوار، فحضروا شراب إكليل الجبل الساخن. لهذا، ضعوا ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة في ٢٠٠ ملل من المياه المغلية مدة ١٠ دقائق. بعدئذ، صفوها وحلّوها بعسل إكليل الجبل.

● حامض ساخن بالعسل

للتخلص من الصداع والغثيان بعد حفلة صاخبة ووجبة طعام دسمة، اعصروا حامضة وأضيفوا كمية معادلة من المياه الساخنة إلى العصير، ثم حلّوا المزيج بملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا، أو إكليل الجبل أو القنطريون أو السنديان. اشربوا المزيج دفعة واحدة.

إسهال

● شراب الورد

ضعوا ٣٠ غ من أوراق الورد الأحمر في لتر من المياه المغلية، ودعوها متفوعة يوماً كاملاً ثم صفوها. ذوّبوا على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء) ٤٠٠ غ من عسل الكستناء أو الخزامى (لافندر) أو الصعتر، ثم أضيفوا إلى العسل نقيع أوراق الورد وحرّكوه جيداً. بعد أن تمتزج المقادير جيداً، اسكبوها في وعاء، واشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من هذا الشراب خلال النهار.

عسر هضم

● خل الجويسنة (اسبرولة)

ضعوا في وعاء كبير ٦٠ غ من أزهار الجويسنة العطرية، واغمرها بليتر من الخل الأبيض، ثم أضيفوا إليها ٥٠ غ من عسل الأكاسيا واحكمروا إقفال الوعاء. دعوها تنتقع ١٥ يوماً مع تحريك الوعاء يومياً. بعدئذ خضّوا الوعاء ثم صفّوا محتوياته وضعوها في زجاجات. اشربوا كأساً صغيرة جداً من هذا الشراب المهضّم بعد الأكل.

● عسل بالبهارات

في وعاء يحتوي على ٢٥٠ غ من العسل السائل (عسل الأكاسيا مناسب في هذه الحالة)، انقعوا مدة شهر ٤ حبات من كبش القرنفل، وبضعة حبوب من الكمّون ويزور الكزبرة وحفنة من بذور الشمار. استخدموا هذا العسل بعد الوجبات لتحلية شراب ساخن تعوّنه من البولسو أو التنعاع أو يزور الشمار.

جروح بسيطة . خدوش

• العسل الطويل

إذا ما كتم تقشرون البطاطا وانزلق السكين من يدكم ليجرحها، فعليك بوضع بعض العسل على الجرح على الفور. سيتوقف الدم عن السيالان وتشعرون بتحسّن، كما سيظهر العسل بفضل خصائصه، الجرح. إن هذه الطريقة مخصصة للجروح البسيطة بالطبع، لكن إذا ما كان الجرح بليغاً والدم يسيل بغزارة فعليك مراجعة الطبيب فوراً.

الأكريميا

• البتولا البيضاء بالعسل

اغلوا ٣٠ غ من أوراق البتولا البيضاء في لتر من المياه مدة دقيقتين، ثم دعوها تبرد لتصل حرارة المياه إلى ٤٠ درجة. بعدئذ، أضيفوا رشة من كربونات الصوديوم واتركوها متفوعة ليلة واحدة قبل أن تصفّوها. اشربوا من ٤ إلى ٥ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل النفل. أما على الجلد، فضعوا كمادات مشبعة بخليط نقيع البتولا البيضاء وعسل الأكاسيا بكميات متساوية.

• العسل اللانم للجروح

ضعوا العسل على الجروح والقشرة المتكونة على سطحها، فهو يخفّف الحكّة ويسرّع عملية التئام الجروح.

• الهندباء البرية بالنفل

ضعوا ١٠ غ من أوراق الهندباء البرية في لتر من المياه الباردة،

ثم سخنها حتى تغلي. بعدئذ، ارفعوها عن النار واتركوا الأوراق منقوعة ١٠ دقائق قبل أن تصفوها. أضيفوا ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النفل وحركوا جيداً حتى يذوب العسل كلياً. اشربوا هذا الشراب الساخن على دفعات خلال النهار.

● لصقة مسكّنة

ذوبوا ٥٠ غ من بودرة الصلصال الأبيض أو الأخضر في القليل من المياه الفاترة. أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وحركوه جيداً حتى يمتزج كلياً بالصلصال. ضموا المزيج على الجلد المصاب إذا ما كان القيق يسيل من الأكزما، واتركوه ربع ساعة ثم اغسلوه بنعومة بالمياه الفاترة من دون أن تفرّكه طبياً!

سلس البول

● عسل عند النوم

إذا كان طفلكم لا يزال يتبول في فراشه ليلاً، مع أنه تجاوز السن لذلك، فاعتمدوا وصفة الدكتور جارفيس: «أعطوا أولادكم ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، فالعسل يهذئ الجهاز العصبي ويحبس المياه الفائضة في الجسم أثناء النوم».

تعب

● سننويشات العسل

إذا ما كان تعبكم ناتجاً عن نقص في المعادن أو عمل مضن، أو إذا ما كنتم لا تأكلون جيداً أو لا تولون التوازن الغذائي أي

اهتمام، فتمردوا على تناول سندويشات عسل مع اللقاح بعد الظهر.

● حليب الدجاج، منشط للذين يعرون بغثرة نفاثة وللمتعبين

أخفقوا صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من عسل الثوب. ثم أضفوا كوباً من الحليب الفاتر من دون أن تتوقفوا عن خفق المزيج. بعدئذ، اشربوه.

● الصعتر وإكليل الجبل

تمتع هاتان النباتان بخصائص مفيدة لمعالجة التعب الجسدي والفكري في آن معاً. من الأسهل استخدامهما كشراب ساخن أو كزيت عطري، بمعدل ٣ أو ٤ نقاط ثلاث مرات في اليوم مع ملعقة صغيرة من عسل الصعتر أو عسل إكليل الجبل (بحسب الزيت العطري المستخدم).

● خل الكينا

ضموا ١٥ غ من قشرة الكينا في ٧٥٠ ملل من الخل الأبيض المخفف بالماء، وأضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الحنطة السوداء (Sarrasin) بعد تلويبه على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). اتركوا الخليط ثلاثة أيام ثم صفّوه، واشربوا كأساً صغيرة منه صباحاً ومساءً قبل تناول الطعام.

كسل الكبد

● الطرخشقون

يتم استعمال الجذور والأوراق معاً. يكفي أن تغسلوها وتقطعوها ثم

تغلوها مدة دقيقتين وبمعدل حفنة من الأوراق والجذور لكل لتر من الماء .
اتركوها متقوعة عشر دقائق قبل أن تصفوها . اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم
قبل وجبات الطعام . يمكنكم تحلية هذا الشراب بعمل الطرخشقون .

تشقق الجلد الناتج عن البرد

● غسل بالكريم الطازجة

إذا ما كانت يداكم تتأثران سريعاً بالبرد في الشتاء ، فاخلطوا ملعقة
كبيرة من غسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما (Crème
fraiche) ، ثم ادهنوا يديكم بهذا الخليط واتركوه عشر دقائق قبل تنظيفه
بالمياه الفاترة المزوجة بعصير ليمونة حامضة .

انفلونزا

● الشراب المضاد للبرد

حضروا شراب الأوكاليتوس الساخن بالطريقة التالية : ضخوا
ملعقة كبيرة من أوراق الأوكاليتوس الجافة في ١٠٠ ملل من المياه
المغلية ، ودعوها متقوعة ربع ساعة ثم صفوها وأضيفوا إليها ٣ ملاعق
كبيرة من غسل الأوكاليتوس وملعقتين كبيرتين من خل التفاح . خضوا
المزيج جيداً ومن ثم اسكبوه في وعاء محكم الإقفال . تناولوا ملعقتين
كبيرتين من هذا الشراب ما إن يبدأ الأنف بالسيلان أو ما إن تشعروا
بتعيج في الحنجرة . كرروا هذا العلاج عند الحاجة .

● شراب الزيزفون الساخن

ضخوا ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون في كوب من المياه

المفلية واتركوها مدة عشر دقائق قبل أن تصفوها وتشربوها. لا تترددوا في شرب ٣ أو ٤ أكواب في اليوم، ويمكنكم تحليلتها بالطبع بعسل الزيزفون.

ارتفاع ضغط الدم

● وصفة الطبيب مازيه

ضعوا حوالي عشرين ورقة زيتون في ما يعادل كوب من المياه الساخنة ودعوها تغلي حتى تتبخر نصف كمية المياه. بعدئذ، صفوها واحتسوا هذا الشراب ساخناً صباحاً ومساءً، بعد تحليلته بالعسل، ويفضل اختيار عسل الزعرور أو عسل الغار الوردي.

● الزعرور

اشربوا ثلاث مرات في اليوم، شراب أزهار الزعرور الساخن الذي يحضر بالطريقة التالية: ضعوا الأزهار في المياه الساخنة مدة عشر دقائق ثم صفوها. يفضل أن تحلوا الشراب بعسل الزعرور.

● الليمون الهندي (الكريپروت) بالعسل

اعمصوا حبة كريپروت كل صباح، وأضيفوا إلى المعصير ملعقة كبيرة من عسل الغار الوردي أو عسل الزعرور. اشربوا المعصير على الفور.

عجيز جنسي

● خل بالمبهارات والندغ (الزعتري البري)

في لتر من الخل الأحمر، ضموا ٦٠ غ من القرفة، وعودين من الفانيليا، وكبس قرنفل، ورشة من الزنجبيل المطحون، ثم أضيفوا

ملعقتين صغيرتين من عسل النذغ (الصنوبر البري). اتركوا المزيج مدة ١٥ يوماً ثم صفّوه واشربوا منه مسلة قبل العشاء.

التهاب في البول

● شراب عصا الذهب

ضعوا ٥٠ غ من نبتة عصا الذهب في نصف لتر من المياه الباردة ثم ضموها على النار ودعوها تغلي مدة ١٠ دقائق. بعدئذ، ارفعوها واركبوها متفوعة ليلة كاملة قبل أن تضيفوا ٧٠ غ من عسل الخلنج. ضموا المزيج مجدداً على النار حتى يمتزج جيداً، واشربوا ملعقتين صغيرتين منه في اليوم.

● الأويصة (العنابية)

يعتبر عصير الأويصة السلاح الأكثر فعالية للقضاء على الالتهابات في البول. اشربوا كأساً من هذا العصير، صباحاً ومظهراً، بعد تحليلت بعسل الأويصة.

● تحلية مفيدة

في موسم الأويصة (العنابية)، حضروا تحلية للذيلة عبر تنويب بضع ملاعق كبيرة من عسل الخلنج، على طريقة البان. ماري (وعاء داخِل وعاء مملوء بالماء المغلي) وسكبها على حبات الأويصة الطازجة. وهكذا، تتجنبون طعم هذه الثمرات العنابية الحامض وتضيقون من قدرتها على معالجة الالتهابات في البول.

● عسل بالعرعر

اسكبوا نقطتين من زيت العرعر المطري في ملعقة صغيرة من

عسل الصمتر، ثم ذوّبوا ملعقة العسل في كوب من شراب الصمتر الساخن. احتسوا هذا الشراب ظهراً ومساءً ولعدة أيام على التوالي.

• الخلنج

إن أزهار الخلنج الصغيرة التي يحبها النحل، مطهرة ومذرة للبول، وهي موصوفة في حالات الإصابات بمشاكل في البول. للتخلص من الالتهابات في البول، حضّروا نقيع رؤوس الأزهار الجافة. لهذا، ضمّوا أربع ملاعق كبيرة من رؤوس الأزهار في لتر من المياه الباردة، ثم ضمّوها على النار واطروها تغلي على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة قبل أن تصفّوها. اشربوا اللتر خلال النهار وحلّوه بعسل الخلنج أو عسل الصمتر.

لرق

• حليب بالعسل

انتقلت هذه الوصفة من جبل إلى آخر، وأظهرت فعاليتها: حضّروا قبل الخلود إلى النوم، كوباً من الحليب الساخن وحلّوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون. أضيفوا إلى الحليب بضع نقاط من ماء زهر البرتقال واشربوه ساخناً.

• الشراب الساخن المنقّوم

سخّنوا ٢٠٠ ملل من المياه، وحين توشك على الغليان، اسكبوها على ٥ أو ٦ أزهار بابونج جافة، ثم دعوها ١٠ دقائق قبل أن تحلّوها بملعقة صغيرة من عسل زهر البرتقال. تناولوا هذا الشراب قبل النوم.

● غسل على العشاء

ينصح الدكتور جارفيس بتناول ملعقة كبيرة من العسل على العشاء، ويؤكد أن من يتناول العسل كل مساء يشعر سريعاً بحاجته للنوم باكراً. وإذا لم يكن تأثير العسل كافياً، فتصحكم باعتماد وصفة أخرى تقضي بخلط العسل مع الخل الأبيض وتناول ملعقتين صغيرتين من هذا الخليط عند النوم. يمكنكم تكرار المحاولة بعد ساعة إذا ما لازمكم الأرق، وهكذا دواليك حتى تستسلموا لسلطان النوم. نادراً ما يحتاج المرء إلى تكرار المحاولة أكثر من مرتين أو ثلاث.

التهاب الحنجرة

● الشمار بالأوكلاليتوس

انقعوا ملعقة صغيرة من بذور الشمار في كوب من المياه المغلية مدة عشر دقائق، ثم صفوها وحلّوا الشراب الساخن بملعقة صغيرة من عسل الأوكلاليتوس.

● شراب فجل الجمال المرّز

تعتبر نبتة فجل الجمال نبتة علاج البحة وآلام الحنجرة بامتياز. يمكن تحضير شراب مركّز منها بالطريقة التالية: اغلوا ٣٠ غ من أزهار أوراق فجل الجمال و١٠ غ من عرق السوس في ليتر من المياه حتى تتبخر المياه ولا يتبقى منها سوى ثلث الكمية. بعدئذ، صفّوا المياه وأضيفوا إليها ٢٠٠ غ من عسل الأكاسيا ثم ضعوها على النار على طريقة البان - ماري حتى تحصلوا على شراب مركّز. تناولوا ملعقتين كبيرتين أو ثلاث من هذا الشراب في اليوم.

النوار أثناء ركوب وسائل النقل

• غسل بالنعناع

قبل أن تركبوا في السيارة أو القطار أو المركب، مضوا ملمعتين صغيرتين من شهد العسل بعد إضافة نقطتين من زيت النعناع المفلفل العطري إليهما.

الإيلاس (مشاكل سن اليأس)

• حشيشة الدينار (الجنجل)

تستخدم هذه النبتة خاصة لقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي، وهي ذات تأثير مماثل لتأثير هورمون الأستروجين، ومفيدة في فترة الإيلاس، لا سيما لدى النساء اللواتي يعانين من العصبيّة والقلق والضغط النفسي. تستخدم أزهار حشيشة الدينار كتنقيح يُحضّر بالطريقة التالية: ضمي ٣٠ غ من الأزهار في لتر من المياه الباردة ودعيها منقوعة ٢٤ ساعة. عند النوم، سخني كوباً من هذا النقيع حتى يفتري واشربه بعد تحليته بعسل القصعين.

• القزاص

اسكبوا ٦٠ غ من أوراق القزاص في لتر من المياه المغلية، واتركوها منقوعة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم صفيها. سخني الشراب قبل احتساؤه وحليّه بعسل البرسيم أو عسل الحنطة السوداء. اشربي كوبين أو ثلاثة أكواب في اليوم.

• القصعين المفيد للجميع

إن كان من نبتة نافعة في مرحلة الإيلاس فهي القصعين

(ميرزان). وإليك وصفة الدكتور فالنيت: ضعي ٢٠ غ من أوراق القصعين في لتر من المياه المغلية واطريها منقوعة عشر دقائق. اشربي ثلاثة أكواب في اليوم من هذا الشراب وحليه بعسل القصعين أو الحنطة السوداء أو البرسيم أو النفل.

اختلاج القلب

• الزعرور المهدى

حضروا شراب الزعرور: ضموا ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في ٢٠٠ ملل من المياه المغلية واطريها منقوعة خمس دقائق. بعدئذ، صفوها وحلّوا الشراب بعسل الزعرور قبل احتساؤه. لهذه الوصفة قدرة على معالجة الدوار (الدوخة) والأرق، وطنين الأذنين.

الروماتيزم - داء المفاصل

• عسل واخل

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (لافاندر) مع ملعقتين كبيرتين من خل التفاح، وذوّبوا هذا المزيج في كوب من الماء تشربونه يومياً. وهذا العلاج المجرب مفيد للوقاية من الروماتيزم.

• ملكة المروج بعسل زهر الكرّز

تعتبر نبتة ملكة المروج مسكنة للألام ومضادة للالتهابات، كما تنشط عملية التخلص من الحمض البولي Acide urique الذي يؤدي إلى التهاب المفاصل. اتقموا ملعقة كبيرة من أزهار هذه النبتة وأوراقها الخضراء في كوب من المياه الساخنة مدة عشر دقائق. حلّوا الشراب بعسل زهر الكرّز.

الزكام

• معالجة الاحتقان في الأنف

يكفي أحياناً أن تمضغوا شهد العسل لتتخلصوا من الرشح المحتقن في الرأس على الفور.

• رشح الربيع

لتجنب الإصابة برشح الربيع (حساسية الربيع)، امضغوا شهد العسل يومياً، في الشهرين اللذين يسبقان موسم رشح الربيع. لكن، إذا ما فات الأوان، ينصحكم الدكتور جارفيس بطريقة فعالة وهي أن «تمضغوا قطع شهد العسل خمس مرات في اليوم، خلال اليومين الأولين. بعدئذ، يمكنكم الاكتفاء بثلاث مرات في اليوم حتى تتماثلوا إلى الشفاء». بفضل هذا النظام، لاحظ الدكتور جارفيس ما يلي:

- يتوقف سيلان الدمع في العينين في غضون ثلاث دقائق.
- يبدأ الأنف بتصريف المخاط المحتقن فيه بعد خمس أو ست دقائق.
- كما يتوقف الأنف عن السيلان في المهلة نفسها.
- يختفي تهيج الحنجرة.

كما تبين للدكتور جارفيس أن مضغ شهد العسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى الشفاء من رشح الربيع (حساسية الربيع) في أقل من ثلاث سنوات.

• تقطّاح بعسل زهر القلحاح

قطّعوا ثلاث تقاحات إلى قطع رقيقة وضعوها في لتر من المياه الباردة، ثم ضعوها على النار واتركوها تغلي عشرين دقيقة. بعدئذ،

صفّوا الشراب واحتسوا كوباً كبيراً منه بعد تحليته بعسل زهر التفاح.
أعيدوا الكرة بعد نصف ساعة.

التهاب الجيوب الأنفية

● شهد العسل كل ساعة

يعود الفضل إلى الدكتور جارفيس في هذه الوصفة الفعالة لمكافحة التهاب الجيوب الأنفية. امضغوا قطعة من شهد العسل مدة ربع ساعة ثم ابصقوا الشمع. عاودوا الكرة بعد ساعة، وهكذا دواليك خلال ٤ أو ٦ ساعات. يتم القضاء على التهاب الجيوب الأنفية منذ اليوم الأول، بشكل عام. لكن الدكتور جارفيس ينصح بمتابعة هذا العلاج مدة أسبوع لتجنب أي انتكاس. كما ينصح أيضاً بأكل ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة ويمضغ شهد العسل مرّة في اليوم، اعتباراً من شهر أيلول ولغاية شهر حزيران لتجنب التهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا والرشح.

السعال

● شراب الليمون الحامض المركّز

اغلوا حبة ليمون حامض مدة عشر دقائق ثم اعصروها لتحصلوا على الحذّ الأقصى من العصير. اسكبوا العصير في كأس وأضيفوا إليه ملعقتين كبيرتين من الغليسيرين ثم املؤوا الكأس بالعسل السائل، وحركوه جيداً. خذوا ملعقة صغيرة من هذا الشراب المركّز ما إن يظهر السعال، وممكنكم تناول ملعقتين منه قبل النوم لتجنب السعال ليلاً.

● غسل بالليمون الحامض

اعصروا حبة ليمون حامض كبيرة، وأضيفوا إلى العصير خمس ملاعق كبيرة من عسل الصنوبر أو الثوب أو الصعتر. امزجوا المقادير جيداً، وخذوا ملعقة صغيرة عندما تصابون بالسعال.

● زهورات مفيدة للصدر

اخلطوا ٣٠ غ من أزهار الخبازة البرية، و ٣٠ غ من أزهار البنفسج و ٣٠ غ من أزهار البوصير. ضموا ٢٥ غ من خليط هذه الأزهار في لتر من المياه المغلية مدة عشر دقائق. اشربوا ٣ أو ٤ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل الصنوبر أو الأوكالبتوس أو الصعتر.

العسل والجمال

منذ قديم الزمان، استُخدم العسل في تجميل البشرة. ونظراً لقدرته على تجديد الخلايا ولأم الجروح، يدخل العسل في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل «الصناعية»، وهو عنصر أساسي مثالي لمستحضرات التجميل المحفزة في المنزل، ولمنتجات العناية بالشعر. عديدات هن النساء الشهيرات اللواتي عرفن قيمة العسل التجميلية. فكلبوترا اعتادت أن تستحم بالعسل وحليب الأنان، كما أنّ أغناس سوريل، خليعة الملك شارل السابع، ومدام دو باري محظية لويس الخامس عشر استخدمتا العسل كمستحضر تجميل، فيما كانت الملكة آن تدهن شعرها بمزيج من العسل والزيت.

وصفات مستحضرات تجميل طبيعية

الوجه

● حليب بالعسل لتنظيف الوجه

امزجوا ٢٠٠ ملل من المياه المعدنية مع ٢٠٠ ملل من الحليب الكامل الدسم ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الليمون. خفّضوا المزيج جيداً واستعملوه كحليب لإزالة الماكياج.

● حليب مطبوخ

امزجوا ثلاث ملاعق كبيرة من زيت لسان الثور (حمحم) (أو زيت رشيم القمح في حال عدم توفر الأول) مع ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض، وخمس ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو زهر البرتقال. خفّضوا المزيج جيداً واستخدموه كحليب لإزالة الماكياج، ولا تغسلوا الوجه بالماء بعد استعماله.

● حليب باللبن الرائب

امزجوا ١٢٥ ملل من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح. خفّضوا المزيج جيداً واستخدموه كحليب لتنظيف البشرة. احفظوه في الثلاجة.

● حليب بماء الورد

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال مع ملعقة صغيرة من

ماء الورد وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة السائلة (Crème fraîche). استخدموا المزيج كحليب لتنظيف البشرة، وخضوه جيداً قبل استعماله.

● حليب منشط بالحامض الأخضر

اعصروا حبة حامض أخضر صغيرة، واخلطوها العصير مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وثلاث ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقة كبيرة من عسل الصعتر. خضوا المزيج قبل استعماله كحليب لإزالة الماكياج.

● قناع سهل التحضير للوجه

غمسوا عسلاً صافياً على الوجه كله. إذا ما كانت بشرتكم دهنية، فاختراروا عسل الصعتر أو عسل الخزامى، وإلا فعسل زهر البرتقال أو عسل الأكاسيا. اتركوا القناع على الوجه نصف ساعة قبل غسله بالماء.

● قناع منشط بالعسل والبرتقال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال. اتركوا المزيج يفتر على طريقة البان - ماري ثم ادعوه على الوجه والمنق. دعوا القناع مدة عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء بعد إضافة الحامض إليه.

● قناع مختلف بالعسل والجبنة البيضاء الطرية

امزجوا ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطرية (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل الصعتر وملعقتين كبيرتين من عصير

الليمون الحامض. ضموا طبقة سميكة من المزيج على الوجه ودعوها مدة عشرين دقيقة قبل أن تغسلوها بالماء.

● قناع مغذي بالعسل والكريما الطازجة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraiche) وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. ضموا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع منعك باللوز

امزجوا ملعقة كبيرة من بودرة اللوز مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال. ضموا المزيج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل غسله بالماء الذي تضيفون إليه الحامض.

● قناع مضاد للتجاعيد

اعصروا خمس حبات فراولة (فريز) كبيرة وناضجة ثم صفوها لتحصلوا على العصير (يمكنكم استخدام عصارة الفواكه). بعدئذ، اخفقوا بياض بيضة وأضيفوه إلى عصير الفراولة مع التحريك بنعومة، ثم أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل زهر الليمون الحامض أو زهر البرتقال. عندما تمتزج المقادير جيداً، ادهنوا المزيج على الوجه والعنق ودعوه مدة عشرين دقيقة قبل غسله بالماء.

● قناع مغذي بالحليب والعسل

اخفقوا ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraiche) مع

ملعقتين كبيرتين من الحليب المركز (غير المحلى) وملعقة كبيرة من
عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون. ادعوا طبقة سميكة من هذا
المزيج على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

● قناع مرطب بالعسل والجيرانيوم للوردي

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة
وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم
الوردي (إبرة الراعي) المطري. امزجوا المقادير حتى تصبح متجانسة،
ثم ضموا على الوجه والعنق طبقة من هذا القناع ودعوه عشرين دقيقة
قبل أن تغسلوه بالماء الفاترة أو بتونيك خالٍ من الكحول.

● قناع متنكف باللبن الرائب والخزامى

امزجوا ملعقة كبيرة من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة
من عسل الخزامى (اللافاندر) بعد تسخينه على طريقة البان - ماري
(وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المغلي)، ثم أضيفوا زلال بيضتين.
اخلطوا المقادير جيداً وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامى
المطري.

ضموا هذا المزيج على الوجه مع التركيز على المناطق الوسطى
(الجبين، الأنف، والذقن)، ودعوه عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء.

● قناع لوجه متالف

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من
الحليب الكامل الدسم، ثم أضيفوا صفار بيضة واخلطوا المقادير جيداً
حتى يصبح المزيج متجانساً. بعدئذ، ضموا المزيج على الوجه

ودلكوه، ثم دعوه نصف ساعة قبل أن تغسلوه بالماء.

● قناع للشفتاء

قطعوا نصف موزة ناضجة ثم اهرسوها بالشوكة. بعدئذ، أضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح. امزجوا المكونات جيداً، ثم ادهنوا القناع على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

● قناع بالطحين والعسل لشد الوجه

ذوبوا ملعقة كبيرة من عسل القصعين (القوصة) في نصف كوب من الحليب الساخن، ثم أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من طحين الحنطة وأمزجوا المكونات حتى يذوب الطحين كلياً. بعدئذ، أضيفوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون واخلطوا جيداً. ادهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع مغذٍ للغاية

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraîche)، وملعقة كبيرة من بودرة لبستين الصويا وملعقتين كبيرتين من عسل الأوكاسيا أو زهر البرتقال. ادهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع قابض بالجودر (لشد الوجه)

امزجوا ملعقة صغيرة من طحين الجودر مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الحنطة السوداء. امزجوا المكونات جيداً

واعتنوا المزيج على الوجه واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الذي أضفتم إليه الحامض.

• قناع بالعسل والخيار للبشرة الدهنية

قشروا نصف حبة خيار وضعوها في الخلاط، ثم أضيفوا وملعقتين كبيرتين من عسل الأوكاسيا وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال الأخضر. امزجوا المكونات جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً، ثم ضموه على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفتم إليه عصير الحامض.

• قناع من العسل والعلفوف لإزالة الزوائد

اطحنوا جيداً ورقتي ملفوف، ثم أضيفوا إليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الصمغ. اعتنوا طبقة سميكة على الوجه، مع التركيز على المناطق الوسطى (الجبين، الأنف والذقن) واتركوها ربع ساعة قبل غسلها بالماء.

• قناع منق بالعسل والحامض والصلصال

امزجوا وملعقتين كبيرتين من عسل زهر الليمون الحامض مع وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من بودرة الصلصال الأخضر. اعتنوا المزيج على الوجه ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفتم إليها عصير الليمون الحامض.

• قناع العسل والجينة البيضاء لعلاج البشرة المبقعة

اخلطوا وملعقتين كبيرتين من الجينة البيضاء الطرية (٤٠٪ دسم) مع وملعقتين كبيرتين من عسل إكليل الجبل، ثم أضيفوا وملعقتين

كبيرتين من عصير الليمون الحامض واخلطوا المكونات جيداً. ادهنوا المزيج على الوجه والعنق واركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بمياه فاترة أضفتم إليها عصير الليمون الحامض.

● قناع مغذٍ للبشرة بالعسل والبيض

امزجوا ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامى. اخفقوا المكونات جيداً حتى تحصلوا على مزيج متجانس. ضعوا المزيج على العنق والوجه واركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع مرطب ومغذٍ بالافوكادو

امرسوا حبة أفوكادو بالشوكة، ثم امزجوها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. أضيفوا ملعقتين صغيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من الكريمة الطازجة (Crème fraîche). امزجوا المكونات جيداً، وادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق واركوه نصف ساعة ثم اغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع مغذٍ للتجاعيد بالجيرانثيوم (إبرة الراعي)

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريمة الطازجة وصفار بيضة ونقطتين من زيت الجيرانثيوم الوردى المعطري. ادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

● كريم مضاد للبثور

امزجوا ملعقة صغيرة من عسل الخزامى مع صفار بيضة، ثم أضيفوا تدريجياً، ومن دون أن تتوقفوا عن التحريك، ملعقة صغيرة

من طحين الجودر. ادهنوا طبقة كثيفة من هذا الكريم على الأماكن التي تظهر فيها البثور (الجبن، الأنف، الكنفي...) واتركوه خمس دقائق قبل أن تغسلوه بالماء.

• كريم مغوٍ بالعسل

ذوبوا، على طريقة البان - ماري، ٢٠ غ من شمع النحل في نصف كوب من زيت رشيم القمح. بعدئذ، ارفعوا المزيج عن النار وأضيفوا إليه ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال. لا تتوقفوا عن تحريك المزيج حتى يبرد كلياً.

• تنظيف سريع للبشرة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من طحين الجودر وصفار بيضة. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنوه على الوجه والرقبة، بحركات دائرية وبأطراف الأصابع وكأنكم تدلكون البشرة، ثم دعوه خمس دقائق قبل أن تغسلوه بمياه أمفتم إليها عصير الليمون الحامض (على أن تكون كمية المياه معادلة لكمية عصير الليمون الحامض).

• تنظيف عميق بالشوفان

ضموا ملعقة كبيرة من الشوفان في الخلط، ثم امزجوا البودرة التي ستحصلون عليها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. بعدئذ، أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الصنوبر أو عسل إكليل الجبل. دلكوا الأنف والذقن والجبهة، مرة في الأسبوع، بهذا المنظف، بحركات دائرية لتخلصوا البشرة من الأوساخ. تجنبوا محيط العينين والفم.

الشفتان

● غسل الورد

ضعوا ملعقة كبيرة من أوراق الورد الأحمر في ١٠٠ ملل من المياه المغلية، ودعوها ربع ساعة ثم صفوها. امزجوا هذا النقيع مع ملعقتين كبيرتين من غسل الأكاسيا واسكبوه في وعاء صغير. ادهنوا هذا المزيج على شفتيك في حال تقشعها.

العينان

● للتخلص من الهالات السوداء حول العينين

أضيفوا ملعقة صغيرة من غسل الأكاسيا إلى نصف كوب من مياه نبع فاترة، وامزجوهما جيداً، ثم بللوا قطعتين من القطن من هذا السائل وضعوهما على العينين. استلقوا وضعوا القطن على العينين مدة ٢٠ دقيقة، ثم انزعوهما. هذه الطريقة مفيدة للتخلص من تورم الجفنين.

الشعر

● قناع مغذٍ أكثر حيوية ولمعاناً

سخنوا ١٠٠ ملل من زيت رشيम القمح، على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء المغلي)، حتى تصبح فاترة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من الخل وملعقة كبيرة من غسل الأكاسيا وصفار بيضة. امزجوا المكونات ثم ضعوا هذا القناع على الشعر كله، ولغوه بمنشفة. دهوا القناع نصف ساعة ثم اغسلوا الشعر بالماء قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع فعال للمعان والنع

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو الأكاسيا و١٢٥ ملل من اللبن الرائب، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من زيت رشيم القمح. اخفقوا المكونات جيداً ثم ضموا هذا القناع على الشعر كله واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع منشط

اخفقوا بيضة كاملة مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وعصير نصف حبة ليمون حامض. سخنوا المزيج، على طريقة البان - ماري، مدة عشر دقائق من دون أن تتوقفوا عن التحريك. أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من زيت رشيم القمح، وامزجوا المقادير جيداً ثم ادهنوا القناع على الشعر كله. لفقوا الشعر بمنشفة مدة ساعة قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع منقي للشعر الدهني ومضاد للقشرة

فروا، على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء)، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخزامى مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم ارفعوا الخليط عن النار. عندما يصبح الخليط فاتراً، أضيفوا إليه ثلاث ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة الكثيفة وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. امزجوا المكونات جيداً ثم ضموا القناع على الشعر كله ودلكوا جلدة الرأس به. اتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع للشعر الدهني

امزجوا ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الغابة مع ملعقة كبيرة من

زيت البندق و١٠ نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنوه على الرأس وأنتم تدلكونه، ثم لّفوا الشعر بمنشفة واتركوه نصف ساعة. بعدئذ، اغسلوه بالشامبو.

• قناع مضاد للقشرة

امزجوا في وعاء على النار، على طريقة البان - ماري، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخلج أو الثوب مع ملمعتين كبيرتين من زيت الزيتون. عندما يفتت المزيج، أضيفوا إليه خمس نقاط من زيت الليمون الحامض العطري وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. افركوا جلدة الرأس بهذا القناع، ثم لّفوا الشعر بمنشفة واتركوها نصف ساعة. بعدئذ، اغسلوا الشعر بالشامبو، وأنهوا تنظيفه بغسله بمياه أضيفتم إليها عصير الحامض (ليتر من الماء أضيفتم إليه عصير حبة ليمون حامض).

الجسم

• حمام لنعومة البشرة

اسكبوا خمس ملاعق كبيرة من الصل السائل (أكاسيا أو برتقال مثلاً) في ليتر من الحليب الكامل الدسم الفاتر، ثم أضيفوا كوباً من عصير الجزر أو عصير المشمش. بعدئذ، اسكبوا هذا المزيج في المفطس واملؤه بالماء.

• حمام للبشرة الجافة

ذوّبوا خمس ملاعق كبيرة من عسل الزيزفون في ليتر من الحليب الكامل الدسم الساخن، ثم أضيفوا ٢٠ غ من اللوز المطحون وعشر نقاط من زيت الجيرانيوم (إبرة الراعي) الموردي العطري.

بعلمتذ، اسكبوا هذا المزيج في مياه المنطس.

● إزالة الشعر الزائد

يمكن إزالة الشعر الزائد بالعسل، ونجد اليوم العديد من صالونات التجميل التي تتبع هذه الطريقة. كما نجد في المحال التجارية منتجات متنوعة لإزالة الشعر الزائد مصنوعة من العسل، وهي منتجات زهيدة الثمن ويمكن غسلها بالمياه الفاترة فقط على خلاف الشمع. لكن، انتهي إلى طريقة الاستعمال، إذ ينبغي تسخين العسل، وكفي لذلك أن تغمي المنتج في الميكروويف إنما عليك الانتباه للحرارة فالإصابة بحروق أمر ممكن جداً.

● كريم لما بعد التعرض للشمس

امزجوا جيداً عصير نصف حامضة مع ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الأكاشيا، ثم أضيفوا ١٥ غ من الغليسرين، وحركوا المزيج حتى تحصلوا على كريم متجانس. يمكنكم دهن الجسم بهذا الكريم من دون تدليك، عند التعرض لحروق الشمس.

● صابون بالعسل

سخنوا على نار هادئة ١٢٥ غ من عسل الخزامي (اللافاندر) مع نصف كوب من الماء، ثم أضيفوا ١٢٥ غ من برش الصابون الأبيض (مارسيليا). اتركوا هذه المكونات على النار مع تحريكها حتى تحصلوا على عجينة متجانسة. لرفعوها عن النار وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامي العطري وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم الوردية العطري. امزجوا المكونات كلها جيداً قبل أن تسكبوها في قوالب وتدعوها تجف.

اليدين

● كريم لليدين المتشققتين

امزجوا صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من عسل الخزامى. ضموا هذا الكريم على يديكم واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه.

● كريم مطبوخ

فويوا ملعقتين كبيرتين من اللاتولين، على طريقة البان - ماري، ثم أضيفوا ملعقتين من زيت الأفوكادو أو زيت رشيم القمح، واخفقوا المزيج. بملئذ، اسكبوا ملعقة كبيرة من عسل الأوكاسيا وحركوا المزيج جيداً حتى يبرد، وضموه في وعاء صغير. دلكوا يديكم صباحاً ومساءً بهذا الكريم (احفظوه في البراد).

القدمان

● قدمان جافتان ومشققتان

قبل الخلود إلى النوم، ادهنوا قدميكم بالعمل واربتدوا جوارب طوال الليل. عند الصباح، اغسلوا قدميكم بصابون طيبي.

العسل في المطبخ

الطهو بالعسل

بشكل عام، يتم اختيار عسل سائل للطبخ، إذ يسهل وزنه واستخدامه أكثر من العسل الكثيف أو الجامد. إن ملعقة صغيرة تعادل ١٠ غ من العسل تقريباً، فيما تعادل الملعقة الكبيرة أربعة أضعاف هذه الكمية. يمكنكم استبدال السكر بالعسل في بعض الوصفات (لا سيما في التحليات). لكن انتبهوا: ففقدت العسل على التحلية تفوق قدرة السكر بمرّة ونصف، وإن كانت نسبة الوحدات الحرارية أقل (٣ وحدات حرارية لغرام العسل مقابل ٤ لغرام السكر)، لهذا، انتبهوا إلى المقادير!

المشروبات

كوكتيل منشط

برتقالة.

ليمونة حامضة.

ملعقتان صغيرتان من عسل الأوكاسيا.

اعصروا البرتقالة والليمونة الحامضة، ثم اسكبوا العصير في الرجاجة (Shaker) (عبوة تستخدم للخفض) وأضيفوا إليه ثلاث أو أربع مكعبات من الثلج وعسل الأوكاسيا. وخفّضوا المكونات جيداً وتناولوا هذا الشراب فوراً.

كوكتيل صحي

جزر تان.

برتقالة.

ملعقتان صغيرتان من عسل الأوكاسيا أو دوار الشمس.

اعصروا الجزر تان وأضيفوا العصير إلى عصير البرتقال، ثم اسكبوا الكل في الرجاجة (Shaker) مع إضافة العسل ووضّع مكعبات من الثلج.

شوكولا بالعسل

ملعقتان صغيرتان من بودرة الشوكولا.

٢٠٠ ملل من الحليب.

ملعقة كبيرة من عسل الأوكاسيا.

اسكبوا الحليب الساخن على بودرة الشوكولا، وحركوه ثم
حلوه بالمثل.

الحليب بالمثل والموز

ملعقة كبيرة من مثل الاكاسيا.

ملعقتان كبيرتان من اللبن الرائب (الزبادي).

٣٠٠ ملل من الحليب.

موزة.

قشروا الموزة وقطعوها. ضموا المقادير كلها في الخلاط، ثم
ضموها في الرجاجة Shaker مع قطع الثلج وخضوها جيداً قبل
شربها.

مثل بجوز الهند

ملعقة كبيرة من مثل الاكاسيا.

١٠٠ ملل من حليب جوز الهند.

١٠٠ ملل من الحليب الخالي من الدسم.

ذقوا المثل في حليب جوز الهند. سخنوا الحليب الخالي من
الدسم واسكبوه على الخليط الأول. اشربوا المزيج فثراً.

الصلصات

صلصة بعسل زهر الليمون الحامض

٣ ملاعق كبيرة من زيت الجوز.

٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

٣ ملاعق كبيرة من خل التفاح.

ملعقة صغيرة من صل زهر الليمون الحامض.

القليل من الملح.

القليل من البهار.

القليل من البقدونس المفروم.

امزجوا زيت الجوز مع زيت الزيتون، واخلّ التفاح (أو خل
العمل في حال توفر لديكم) والعمل. أضيفوا الملح والبهار
والبقدونس المفروم. يمكنكم استخدام هذه الصلصة لتبيل السلطة أو
لتغميس الخضار النيئة.

صلصة العسل والبرتقال

٤ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال.

٤ ملاعق كبيرة من صل الأكاسيا.

ملعقتان كبيرتان من مرق لحم البقر.

ملعقة كبيرة من صلصة الصويا.

رشة من بودرة الكركم.

رشة من الملح.

رشة من البهار.

فؤنوا مرق لحم البقر في العسل على نار هادئة، ثم أضيفوا
عصير اليرتقال وصلصة الصويا مع الاستمرار في التحريك. انهروا
تحضير الصلصة بإضافة الكركم والملح والبهار. يمكن استخدام هذه
الصلصة مع الأرز أو المعكرونة.

المقبلات

يقطين بحليب اللوز

٤٠٠ غ من اليقطين.

كوبان من حليب اللوز.

ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا.

ملح وبهار.

تَقَطِّمُوا اليقطين إلى مربعات صغيرة، وضموها في قدر ثم أضيفوا إليها حليب اللوز واغمروا الكل بالماء. رشوا الملح والبهار واتركوا المقادير على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة. اطحنوا اليقطين بمطحنة الخضار اليدوية، ثم ضموا الهريس مجدداً في ماء السلق وأضيفوا إليها العسل. اتركوا المزيج على النار خمس دقائق إضافية قبل أن تقدموه.

شمام (بطيخ أصفر) بالعسل والبهار

٢ شمام حجم كبير.

ملعقتان كبيرتان من عسل الأكاسيا.

بهار.

قَطِّمُوا الشمام إلى نصفين، أزيلوا البذور بملعقة ثم أفرغوها من لبها بواسطة ملعقة مستديرة الشكل للحصول على كرات صغيرة من الشمام. ضموا الكرات في صحن كبيرة وأضيفوا العسل وبعض البهار. اخلطوا المكونات ثم أheidوا ملء الشمامة الفارغة بالخليط، وضموها في التلاجة ساعة أو ساعتين قبل تقديمها.

أرضي شوكي (خرشوف) معشو بالعسل

٨ حبات أرضي شوكي (خرشوف) صغيرة.

١٥٠ غ من الفريديس المقشر .

نصف ليمونة حامضة .

ملعقتان كبيرتان من الكريما القليلة الدسم .

ملعقتان صغيرتان من عسل الاكاسيا .

ملعقة صغيرة من بودرة الكاري .

ثوم أخضر .

ملح ، بهار .

اقطعوا ساق الأرضي شوكة ، وأزيلوا الأوراق الكبيرة ، ثم نظفوا الحبات واحتفظوا بقلوبها فحسب . اسلقوها في مياه مغلية على نار قوية مدة عشر دقائق ، بعد أن تضيفوا إلى الماء عصير الليمون الحامض والملح . اخفقوا الكريما مع العسل والكاري جيداً ، ثم أضيفوا بعض الملح والبهار . ضموا الفريديس في هذه الصلصة واملأوا حبات الأرضي شوكة الباردة بهذا المزيج ثم رشوا الثوم المفروم عليها وقنمروها .

الوكادو بالعسل والبندق

حبتا الوكادو ناضجتان .

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .

نصف ليمونة حامضة .

٥٠ غ من البندق .

ملعقة كبيرة من العسل السائل .

ملح وبهار .

قَطِّمُوا حَبْتِي الْأَفُوكَادُو إِلَى نَصْفَيْنِ وَأَزِيلُوا النُّوَّةَ (الحبة).
اعصروا نصف الليمونة الحامضة واخلطوا العصير مع الزيت والمثل
وأضيفوا رشة ملح وبهار. اسحقوا حبات البندق بالشوبك. بعدئذ،
ضموا ملمعتين كبيرتين من صلصة الليمون الحامض في كل حبة
أفوكادو ثم رشوا القليل من البندق عليها.

سلطة الملفوف الحامضة - العلوة

نصف ملفوفة حمراء.

نصف ملفوفة خضراء.

تفاحتان.

كوب من الجوز الأخضر.

كوب من الخل.

نصف حامضة.

ملمعتان كبيرتان من الصل السائل.

معلقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ملح وبهار.

اغسلوا الملفوف واتزعروا ضلوع الأوراق القاسية ثم افرموا الأوراق
فرماً ناعماً وضمعوها في صحن كبير مخصص للسلطة. بعدئذ، اسكبوا
الخل عليها واتركوها مدة ساعة. حضروا الصلصة بخلط المثل
وعصير الحامض وزيت الزيتون والملح والبهار. قشروا التفاحتين
وقطعوها إلى قطع صغيرة بعد إزالة اللب والبذور، ثم ضموا المقطع
في الصلصة وأضيفوا إليها الملفوف بعد أن تصفوه من الخل. امزجوا
المكونات كلها وأضيفوا إليها الجوز الأخضر ثم قذموها.

الأطباق

ضلع الغنم بالعسل

١ كـلـغ من ضلع الغنم.

٤ ملائق كبيرة من عسل الصعتر أو عسل الخزامى.

ملعقة كبيرة من خل التفاح.

رشة من الزعتر.

ملح وبهار.

قَطِّعُوا ضلع الغنم وضمعوا قطع اللحم في مقلاة على نار قوية مدة خمس دقائق. بعدئذ، ارفعوا اللحم وافرغوا المقلاة من الدهن الفائت واستبدلوه بالعسل. فزِّبُوا العسل على نار خفيفة مع خل التفاح. أضيفوا الملح والبهار ومن ثم لحم الضلع. اطفئوا النار، وحركوا قطع اللحم بحيث تتشرب المرق، ثم قدموها مع الأرز.

لحم الغنم المشوي مع الفواكه

٨٠٠ غ من لحم الغنم (ساعد).

٢٥٠ غ مشمش مجفف.

٢٥٠ غ تين مجفف.

نصف كوب من زيت الزيتون.

فصلان من الثوم.

ملعقة صغيرة من الكركم.

ملعقتان كبيرتان من عسل الأوكاليفيا.

ليمونة حامضة.

صعتر بري.

ملح وبهار.

انقعوا الفواكه المجففة في الماء مدة نصف نهار. قطعوا اللحم إلى مربعات صغيرة. امزجوا زيت الزيتون مع عصير الليمونة الحامضة، والكركم، والثوم المدقوق، وعرق من الصعتر الأخضر المفروم والعسل والبهار، ثم أضيفوا اللحم وحركوها واتركوها متفوعة من ساعتين إلى ثلاث ساعات. حضروا أسياخ الشوي بشك قطعة لحمة ومن ثم حبة فواكه وهكذا دواليك... ضموا الأسياخ على الفحم أو لوحة الشهي الساخنة لعشر دقائق أو بحسب رغبتكم، ورشوا الملح على اللحم قبل تقديمها.

فيليه بط بالفلفل الأخضر وعسل الخزامي

١ قطع فيليه بط.

ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.

ملعقة كبيرة من عسل الخزامي.

ملعقة كبيرة من جوب الفلفل الأخضر.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملح.

أزيلوا الدهن عن الفيليه قدر الإمكان، وضمعوا على نار قوية مع زيت الزيتون حتى تحتر من الجهتين، ثم أضيفوا الخل والعسل والفلفل الأخضر والملح. غطوا القدر واتركوها تطهى على نار هادئة خمس دقائق لكل جهة أو أكثر بحسب الرغبة. قدموها مع الأرز أو البطاطا المشوية بقشرها.

لحم الأرنب بالفتق

صلب أرنب وفخطيه.

نصف كوب من الفتق.

نصف كوب من اللوز.

ملعقة صغيرة من صل الصمتر.

ملعقتان صغيرتان من الكريما القليلة الدسم.

ملح وبهار.

قَطِّعُوا صلب الأرنب إلى قسمين، دقوا كمية الفتق واللوز وامتزجوهما مع الكريما والملح، ثم رشوا القليل من الملح والبهار. حضروا أربع أوراق من الألبينيوم، وادعنوا الفخطن والصلب بالصلصة المحضرة ثم لفوها بأوراق الشّيء وادخلوها إلى فرن على حرارة ٦ مدة ثلاثة أرباع الساعة، قدموا اللحم في أوراق الألبينيوم من دون أن تفتحوها مع البطاطا.

جزر حلو - مالح

٦٠٠ غ من الجزر الطازج.

٣٠٠ غ من البصل (حبة صغيرة).

٦٠ غ من الزبيب.

عروق بقدونس.

ملعقة كبيرة من الملح.

٣٠ غ من الزبدة.

ملح وبهار.

انقعوا الزبيب في الماء مدة ثلاث ساعات. قشروا حبات الجوز وقطعوا دوائر، ثم اسلقوها بالماء المغلي المملح مدة ربع ساعة وصفوها. قشروا الجوز والبصل، واسلقوها كاملة في المياه المغلية، مدة أربع دقائق. فذوبوا ٢٠ غ من الزبدة مع العسل وملعقة كبيرة من الماء، في قدر، ثم أضيفوا رؤوس البصل واركوها ربع ساعة تقريباً على نار خفيفة. بعدئذ، نظفوا القدر وادهنوا قعرها بالقليل من الزبدة، ثم ضموا طبقة من الجوز وطبقة من الزبيب وطبقة من البصل وهكذا دواليك حتى تنتهوا بطبقة من الجوز. اسكبوا فوق هذه الطبقات كوباً من الماء وغطوا القدر واركوها على نار خفيفة مدة نصف ساعة. رشوا فوق الطبق البقدونس المفروم وقدموه على الفور.

لحم العجل بالترنجان والعسل

٨٠٠ غ من الفيليه أو الفولليه.

بعض عروق الترنجان (ماليسا).

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ملعقة كبيرة من خل التفاح.

ملعقة كبيرة من العسل السائل.

ملح خشن.

قطّعوا اللحمه قطع رقيقة وضعوها في طبق ذي قعر عميق. وفي طبق آخر، امزجوا الزيت والخل والترنجان المفروم والعسل، ثم اسكبوا المزيج على قطع اللحمه. اخلطوا المكونات حتى تتشرب اللحمه المزيج واركوها منقوعة ساعة ونصف. سخنوا المقلاة واسكبوا فيها ملعقة صغيرة من الملح الخشن. ثم أضيفوا اللحمه

واتركوها على نار قوية خمس دقائق، من دون أن تتوقفوا عن التحريك.

ضلوع لحم الغنم بالفواكه (كستاليتيه)

نصف كيلوغرام من ضلوع لحم الغنم بعظمها.

حبة أناناس.

٤ تفاحات.

٤ موزات.

٦٠ غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان + ملعقة صغيرة من العسل السائل.

ملح وبهار.

ادعنا الضلوع بالعسل (بواسطة فرشاة)، ثم أضيفوا رشة ملح وبهار. ضعوها في الفرن على حرارة ٨، مدة خمس دقائق حتى تحمّر. اسكبوا عليها نصف كوب من الماء وخففوا حرارة الفرن (حرارة ٥) واتركوها تنضج مدة ٥٠ دقيقة. قشروا حبات التفاح وقطعوها ثم اطهوها مع القليل من الزبدة وملعقة صغيرة من العسل، على نار خفيفة من خمس إلى عشر دقائق (حتى ينضج التفاح)، اطهووا حبات الموز المقطّع بالطريقة نفسها وكذلك الأناناس بعد تقطيعه. ضموا ضلوع الغنم في صحن التقديم وربّوا الفواكه من حولها.

سمك سلطان إبراهيم بالضب

٨ أو ١٢ سمكة سلطان إبراهيم (حسب الحجم).

٤٠٠ غ من العنب الأبيض.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي .

ليمونة حامضة .

ملعقة كبيرة من خل إكليل الجبل .

ملح .

اغسلوا الأسماك . وفي مقلاة كبيرة، سخنوا الزيت ثم اقلوا الأسماك على نار متوسطة مدة ربع ساعة، وقلبوها بنمومة . بعد خمس دقائق، أضيفوا حبات من العنب وعصير الليمونة الحامضة والعسل والملح . اتركوا المكونات على النار عشر دقائق مع تقليب الأسماك من حين إلى آخر . ضعوا الأسماك في طبق واسكبوا العنب والصلصة فوقها .

التحلية

كعك الأباريز: (كمك طري مصنوع من الطحين والزبدة والحليب والقرقة).

٣٠٠ غ من الطحين الأسمر.

٣٠٠ غ من صل الحنطة السوداء.

٢٥٠ غ من الحليب.

بيضة.

قشرة ليمونة حامضة وقشرة برتقالة.

١ نقاط من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

ملعقة صغيرة من بودرة القرقة.

مذلف خميرة.

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الخشن.

اسكبوا الطحين في وعاء. ذوبوا الزبدة وأضيفوها مع العسل والبيض والحليب إلى الطحين واخبطوا المقادير. ابرشوا الليمونة الحامضة والبرتقالة للحصول على قشورهما وإضافتها إلى الخليط، ثم أضيفوا خلاصة الفانيلا الطبيعية والقرقة والخميرة. أمزجوا المقادير مجدداً ثم اتركوها ساعتين قبل أن تسكبوا العجينة في قالب للحلوى ثم دهنه مسبقاً بالزبدة ورش فيه السكر الأسمر. اخبزوا العجينة على نار هادئة مدة ساعة وأخرجوها من القالب فور إخراجها من الفرن.

كعك الأباريز بالشوكولا

٣٠٠ غ من الطحين الأسمر.

٣٠٠ غ من صل الحنطة السوداء.

٢٥٠ غ من الزبدة.

١٠٠ ملل من الحليب.

بيضه.

ملعقتان من بودرة الشوكولا المر.

١٠٠ غ من حبوب الشوكولا الأسود الصغيرة (Chocolate chip).

٤ نقاط من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

ملعقة صغيرة من بودرة القرفة.

مغلف صغير من الخميرة.

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الخشن.

اعتمدوا الطريقة نفسها كما في الوصفة السابقة، لكن أضيفوا
ملعقتي الشوكولا المرّ الكبيرتين إلى الحليب قبل مزجه بالمقادير
الأخرى. واستبدلوا قشر الليمون الحامض والبرتقال بحبوب الشوكولا
الصغيرة (Chocolate chip).

الجبنة البيضاء الطرية المنشطة

٢٠٠ ملل من الجبنة البيضاء الطرية المخفوقة.

ملعقتان صغيرتان من بودرة البندق.

ملعقتان صغيرتان من بودرة اللوز.

ملعقتان صغيرتان من صل الأكايا.

اسكبوا الجبنة البيضاء الطرية المخفوقة في وعاء، وأضيفوا بودرة

البندق وبودرة اللوز والعسل، ثم حركوا المكونات جيداً وتناولوا هذا الطبق اللذيذ.

مشمش معصو باللوز والعسل

٨٠٠ غ من المشمش الناضج.

نصف كوب من بودرة اللوز.

٢٠ غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من العسل السائل.

ادعكوا الزبدة حتى تلين واخلطوها ببودرة اللوز لتصبح عجينة. اغسلوا حبات المشمش واسحبوا النواة منها من دون أن تشطروها إلى نصفين، ثم املأوها بعجينة اللوز وضعوها في طبق. اسكبوا القليل من العسل على أعلى حبات المشمش. رتبوا حبات المشمش في طبق وادخلوها إلى الفرن على درجة حرارة ٨٠، لمدة عشر دقائق.

دونتس بالعسل

٥٠٠ غ من الطحين.

٨٠ غ من العسل السائل.

• ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس.

بيضة.

• نقاط من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

رشة ملح.

امزجوا جيداً ملعقتين كبيرتين من العسل مع الزيت والبيضة و٥ ملاعق كبيرة من الماء. ثم أضيفوا الطحين تدريجياً مع التحريك،

حتى تحصلوا على عجينة متماسكة. مدوا العجينة بواسطة الشوك حتى تصبح رقيقة، ثم قطعوها بطول ١٠ سم وعرض ٥ سم تقريباً للقطعة الواحدة. اقلوا هذه القطع بالزيت وارفعوها ما إن تحتر. دعوها تصفى من الزيت ثم غمسوها في العسل قبل أكلها.

كرزية (Clafoutis)

٣٥٠ غ من الكرز.

١٣٠ غ من الطحين.

٥٠ غ من عسل الأكاسيا أو البرتقال.

١/٤ لتر من الحليب.

بيضان.

٣٠ غ من الزبدة.

ملح.

اغسلوا حبات الكرز وانزعوا أعناقها، ثم جففوها بواسطة قطعة قماش نظيفة. اكسروا البيضتين في وعاء واخفقوهما جيداً مع العسل ورشة ملح، حتى يبيض المزيج. بعدئذ، أضيفوا الطحين وامزجوه جيداً، ثم ذوبوا الزبدة على طريقة البان ماري واسكبوها فوق المزيج وأضيفوا الحليب أيضاً. استمروا في تحريك المزيج حتى يصبح متجانساً وغير محبب. اختاروا طبقاً مستديراً، ادعوه بالزبدة والطحين ثم صفوا حبات الكرز الواحدة قرب الأخرى وغطوها بالعجينة التي حضرتها. أدخلوا الطبق إلى الفرن مدة نصف ساعة، على درجة حرارة ٩٠. دعوه يبرد وقدموا هذه التحلية باردة أو فاترة.

كريما بالدراق والعسل

٤ حبات دراق صفراء وناضجة.

٢٠٠ غ من الجبنة البيضاء الطرية (٢٠٪ دسم).

نصف ليمونة حامضة.

٤ ملاعق كبيرة من عسل الأكليل.

قشروا حبات الدراق واتزعوها نواتها، أضيفوا إليها الجبنة البيضاء الطرية والعسل وعصير الحامض. امزجوا المكونات وقدموها باردة.

كوكلا بالعنب

٢٠٠ غ من الطحين الأسمر.

٦٠٠ غ من العنب الأسود.

٢٠ غ من الخميرة.

٤ ملاعق كبيرة من العسل السائل.

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

ملح.

ذوبوا الخميرة في بعض الماء الفاتر ثم امزجوها مع الطحين والزيت وملعقتين كبيرتين من العسل والقليل من الملح، دعوا العجينة تختمر مدة ساعة في وعاء مغطى بقطعة من القماش، ثم ملأوها في طبق مدهون بالزيت والطحين. صفوا حبات العنب على العجينة واسكبوا فوقها ملعقتي العسل المتبقية لديكم. قوموا بطهي الأطراف حتى تغطي العجينة حبات العنب بشكل شبه كلي، ثم ضعموها في الفرن مدة ساعة على حرارة متوسطة.

بقلاوة

٢٠ ورقة رقائق.

١٠٠ غ من الزبدة.

١٥٠ غ من اللوز.

١٥٠ غ من البندق.

١٠٠ غ من السكر بودرة.

٢٥٠ غ من صلب البرتقال.

ملعقة كبيرة من ماء الزهر.

ذوبوا الزبدة. ضموا إحدى الرقائق في قعر قالب يمكن إدخاله الفرن، واطلوا بالزبدة، ثم غطوها بورقة أخرى تدهنونها أيضاً بالزبدة، وهكذا دواليك حتى تتكدس أربع رقائق. اطحنوا اللوز والبندق وأضيفوا السكر واخلطوها ثم مدها على الرقائق. غطوا المزيج بورقة الرقائق وادهنوها بالزبدة ثم بأخرى حتى تصبح أربع رقائق. استخدموا سكيناً حاداً لرسم قطع مستطيلة على الورقة الأخيرة. ضموا القالب في الفرن على حرارة ٤ واطروكه ٥٠ دقيقة. قبل دقائق من انتهاء عملية الشهي، ذوبوا العسل في ماء الزهر وفي نصف كوب من الماء. عندما يصبح القالب جاهزاً، اسكبوا شراب العسل المركز عليه واطروكه يبرد ثم قطعوه متبعين الرسوم المستطيلة التي رسمتموها قبل إدخال الطبق إلى الفرن.

حساء الكشمش بالبهارات

٥٠٠ غ من حبوب الكشمش المنية

ربع لتر من عصير العنب الأحمر.

ليمونة حامضة.

رشة قرقة بودرة.

٣٠ غ من العسل.

كبش القرنفل، جوزة الطيب.

اغسلوا الفواكه بعناية، واسلقوها على نار خفيفة مدة عشر دقائق، بعد إضافة العسل إليها. في وعاء آخر، اسكبوا عصير العنب الأحمر وعصير الليمونة الحامضة وبرد قشرتها، بالإضافة إلى القرقة وكبش القرنفل ورشة من جوزة الطيب المبروشة. دعوا هذه المكونات تغلي ١٥ دقيقة ثم صفوها وأضيفوها إلى الفواكه. دعوا المزيج يبرد وزينوا الطبق ببعض أوراق التوت الخضر.

قطر (كروبي) بالعسل

٣٠٠ ملل من الحليب.

١٧٥ غ من الطحين.

بيضتان.

٣٠ غ من السكر.

ملحقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

عسل (الأزهار المتنوعة أو الأكاسيا أو غيره).

ملح.

اخفقوا الطحين مع الحليب، وأضيفوا البيضتين، ورشة ملح و٣٠ غ من السكر وزيت الزيتون، من دون أن تتوقفوا عن خفق المقادير. بملعقة، اتركوا العجينة ترتاح نصف ساعة قبل أن تخبزوا الكروبي في مقلاة ساخنة جداً. ادهنوا الكروبي بالعسل وكلوها حالاً.

شمام (بطيخ أصفر) بالعنب

شمامة كبيرة.

عقود عنب أبيض أو أسود.

نصف كوب من عصير العنب الأبيض.

ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال.

نصف ليمونة حامضة.

أقطعوا عشرة ستيمترات من أعلى الشمامة، ثم اقتحوها وأزيلوا البلور بواسطة ملعقة صغيرة. أفرغوا قلب الشمامة بملعقة خاصة مستديرة الشكل لتحصلوا على كرات صغيرة. امزجوا حبات العنب مع الشمام ثم أضيفوا عصير العنب وعصير الليمون الحامض والعسل. بعدئذ أعيدها المزيج مجدداً إلى داخل الشمامة، وضعوها ساعة في البراد قبل تقديمها.

موزلي (حبوب للطور)

٤ أكواب صغيرة من اللبن الرائب (الزبادي) الكامل المصم.

٨٠ غ من كرات الشوفان.

نصف كوب من الصنوبر.

نصف كوب من الخبز.

نصف كوب من اللوز.

٤ حبوب مشمش مجفف.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

فترو اللوز وقطعوا المشمش المجفف إلى قطع صغيرة. اخلطوا

المقادير كلها في وعاء وأضيفوا إليها العسل، ثم اتركوها عشر دقائق قبل أن تقنموها.

جُزُر ساهجة بالعسل

١ بياض ٤ بيضات.

ليتر من الحليب.

٤ ملاعق كبيرة من عسل الأكايا.

ليتر من الكريما الإنكليزية (قشدة الحليب مطبوخة مع الطحين والسكر والفانيليا).

اخفقوا بياض البيض حتى يصبح أبيض وهشاً كالثلج، ثم اسكبوه على دفعات في الحليب المغلي. حضروا الكريما الإنكليزية ليطفو فيها بياض البيض المطهو في الحليب على شكل جُزُر. عند التقديم ادهنوا هذه الجُزُر بالعسل ورشوا عليها اللوز المقطع.

تفاح بالعسل

٤ تفاحات كبيرة.

٤ ملاعق كبيرة من عسل البرتقال أو عسل الحندقوق.

٤ قطع رقيقة من الزبدة.

اختاروا ٤ تفاحات كبيرة. احفروها في الوسط كي تنتزعوا البذور وتشكلوا ما يشبه البئر. املأوا الثقب بعسل البرتقال أو عسل الحندقوق، ثم أدخلوا التفاحات إلى فرن ساخن بعد أن ترتبها في طبق وضعتم فيه الزبدة، واركوها مدة ربع ساعة.

قهوة طازجة بالصل

١٠٠ ملل من الكريما الطازجة (Crème fraîche).

صفار بيضة.

ملعقتان كبيرتان من صل الأكاسيا.

ملعقتان صغيرتان من القهوة.

أخفقوا الكريما الطازجة الباردة حتى تصبح كثيفة (توقفوا قبل أن تتحول إلى زبدة). امزجوا صفار البيضة مع صل الأكاسيا في وعاء. فوّبوا القهوة في القليل من الماء الساخن جداً، ثم امزجوها مع العسل وصفار البيضة. بعدئذ، أضيفوا الكريما الطازجة واخلطوها مع المكونات الأخرى بنعومة. اسكبوا المزيج في وعاء خزفي وضموه في البراد. انتظروا ثلاث ساعات قبل أن تأكلوا هذه التحلية.

كريما الشوكولا والصل

٥٠ غ من قطع الشوكولا.

٢٠ غ من الزبدة.

٢٠٠ ملل من الحليب.

بيضة.

ملعقتان كبيرتان من الطحين.

٤ ملاعق كبيرة من صل الأكاسيا.

رشة من القرفة الناعمة.

فوّبوا الشوكولا مع الزبدة على طريقة البان ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء المغلي). سخّنوا الحليب مع القرفة، وعندما

يسخن جيداً، أضيفوه إلى الشوكولا والزبدة وامزجوها. اخفقوا البيضه وأضيفوا الطحين وعسل الأكاسيا، ثم امزجوا المكونات كلها وضعوها مجدداً على نار هادئة من دون أن تتوقفوا عن التحريك حتى يصبح المزيج كثيفاً. اسكبوا هذا المزيج في وعاء وضعوه في البراد حوالي نصف نهار قبل الاستمتاع بأكله.

بوظة العسل واللوز

٦ صفار بيض.

٢٥٠ غم من عسل زهر البرتقال.

ملعقة كبيرة من الماييزنا Maizena (دقيق الذرة الذي يستعمل لتكثيف الطعام).

ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال.

نصف لتر من الحليب الكامل الدسم.

تحتلجان من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

حوالي عشر حبات لوز.

اخفقوا صفار البيض وامزجوه مع عسل زهر البرتقال. ذوّبوا الـ Maizena في نصف كوب من الماء. اخلطوا هذه المكونات وأضيفوا إليها ماء الزهر. سخّنوا الحليب مع خلاصة الفانيلا الطبيعية، وحين يسخن جيداً، اسكبوه على المزيج، ثم أعيده إلى النار حتى يغلي. اطحنوا حبات اللوز وأضيفوها إلى المزيج، ثم اسكبوه في كؤوس، وأدخلوه إلى البراد لتأكلوه في اليوم التالي.

كافو ماميتا بالعسل

٥٠٠ غم من قطع الشوكولا.

١٨٠ غ من الزبدة.

١٠٠ غ من صلب الأكاسيا.

٨ بيضات.

٥٠ غ من الطحين.

ملحقة كبيرة من السكر الأسمر الخشن.

ذوّبوا الشوكولا مع الزبدة، على طريقة البان ـ ماري أو على نار خفيفة، مع التحريك باستمرار لثلا يلتصق الشوكولا. انفصلوا صفار البيض عن بياضه، وامزجوا الصفار مع العسل وأضيفوا الطحين والشوكولا المذوّب والزبدة. اخفقوا بياض البيض جيداً حتى يصبح أبيض اللون وهشاً كالثلج. أضيفوه إلى المزيج الأول واحرصوا على عدم التحريك أثناء سكه إذ ينبغي دمج البياض والمقادير الأخرى بنعومة فائقة وإلا هبط البياض، كالثلج عندما ينوب.

ادهنوا قالباً بالزبدة، ولا ترشوا الطحين فيه بل السكر الأسمر، ثم اسكبوا المزيج فيه. أدخلوه إلى فرن حرارته متوسطة مدة نصف ساعة. يجب أن تكون الطبقة الخارجية من الكاتو قاسية قليلاً على أن يبقى الداخل طرياً جداً. اغرسوا سكيناً في القالب، وإذا وجدتموه عند إخراجهم من القالب جافاً عند طرفيه ورطباً في وسطه فذلك يعني أنه آن الأوان لإخراج القالب من الفرن. أخرجوا الكاتو من القالب وهو لا يزال ساخناً لكن لا تأكلوا منه قبل أن يبرد كلياً ويفضل الانتظار حتى اليوم التالي.

سوفليه بالعسل

• بيضات.

٢٥٠ ملل من الحليب.

٨٠ غ من الصل.

٢٠ غ من الطحين.

٢٠ غ من المايزينا Maizena (دقيق الذرة).

٢٠ غ من الزبدة.

ملح.

لتحضير الصلصة: فواكه حمراء، فراولة (فريز)، توت العليق، توت أو كشمش أسود، كريما طازجة.

اغلوا الحليب وضعوه جانباً.

في وعاء، اخفقوا صفار ثلاث ببيضات مع العسل حتى يبيض المزيج. أضيفوا الطحين والمايزينا برفق، ثم اخفقوا المكونات جيداً. اسكبوا الحليب المغلي تدريجياً مع التحريك المستمر. أheidوا المزيج إلى القدر مجدداً وضعوه على نار هادئة حتى يغلي مع الاستمرار بالتحريك. بعدئذ، ارفعوه عن النار وأضيفوا إليه صفار البيضتين المتبقيتين مع خلطهما جيداً ببقية المكونات.

اخفقوا بياض البيض جيداً مع رشة ملح. وأضيفوا بياض البيض تدريجياً إلى الكريما.

ادعنوا قالب السوفليه بالزبدة واسكبوا فيه المزيج الذي حضرتموه. مروراً رأس السكين بمعدل سنتيمتر أو اثنين منه لنزع العجينة عن جانب القالب ثم أدخلوا القالب إلى الفرن مدة ٢٥ دقيقة.

حضرنا الصلصة بوضع الفواكه المفصلة جيداً في الخلاط مع الكريما الطازجة. أضيفوا بعض السكر عند الحاجة.

قدموا السوفليه فور إخراجه من الفرن مع صلصة الفواكه.

موس مثلج بعسل اللافندر

١٥٠ غ من عسل اللافندر.

٣ ملاعق صغيرة من السكر الناعم.

٣ صفار بيض.

٢ بياض بيض.

٢٠٠ ملل من الكريما الطازجة (Crème fraîche).

القليل من الزبدة.

اخفقوا العسل مع السكر حتى يصبح المزيج مزيداً، ثم أضيفوا عسل اللافندر واخلطوا المكونات جيداً. بعدئذ، أضيفوا الكريما الطازجة وامزجوها مع الخليط. اخفقوا بياض البيض جيداً وأضيفوه تدريجياً إلى الخليط الذي تستكبونه في وعاء وتضعونه في البراد. بعد ساعة، أخرجوا المزيج من البراد واخلقوه مجدداً ثم اسكبوه في قوالب وأعيدوه مجدداً إلى البراد. انتظروا ساعتين أو ثلاث قبل أن تتناولوه.

قطع الخبز المقلية بالعسل

٤ قطع من الخبز الفرنجي اليابس.

بیشه.

٢٠٠ ملل من الحليب الكامل الدسم أو نصف الدسم.

٣٠ غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من عسل الأوكاسيا.

اخفقوا البيضة وأضيفوا إليها ملعقة كبيرة من العسل وكمية الحليب. اخفقوا هذه المكونات جيداً. ذوبوا الزبدة وملعقة العسل في مقلاة على نار خفيفة جداً. غمسوا الخبز اليابس في خليط الحليب والعسل والبيض حتى يتشربه ثم خفروا قطع الخبز في المقلاة كلاً منها بدوره مدة دقيقتين لكل جهة لتصبح ذهبية اللون.

الحلويات

التوغا السوداء الطرية

بعد كسر حبات اللوز وإزالة القشرة الخشبية عنها في قدر كبيرة من المياه المغلية، اتركوها ٣ أو ٤ دقائق ثم صفوها وقوموا بنزع قشرتها الرقيقة. بعدئذ، جففوها في الفرن، لكن لا تشوها لثلا تصبح النوغا قاسية، ثم اطحنوها طحناً خشناً في مطحنة اللحم الكهربائية أو اليدوية.

قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية، حضروا سطحاً قاسياً، كلوحة رخام أو لوحة تقطيع... ومدوا عليه ورقة للّف النوغا تشترونها من محل متخصص.

اسكبوا كمية من الصل تعادل كمية اللوز في قدر من المعدن أو في مقلاة من الفخار. وعندما يغلي الصل، أضيفوا اللوز وخففوا النار وحركوا المزيج حتى تصبح حبات اللوز ذهبية اللون ولا يلتصق الخليط بالقدر.

اسكبوا المزيج على الورق المحضّر ومدّوه بمساعدة نصف ليمونة حامضة، ثم غطوه بورقة أخرى واكبسوه بلوحة ثقيلة، وقطعوا النوغا قبل أن تبرّد كلياً.

التوغا المحضّر في المنزل

قطعتا نوست من دون خميرة.

بياض ٤ بيضات.

٥٠٠غ من صل الأكاميا أو البرتقال.

٤٠٠غ من اللوز.

اشتروا توستاً من دون خميرة وضموا قطعة منه على طبق مستدير الشكل. اخفقوا بياض البيض وأضيفوه تدريجياً إلى العسل، ثم ضموا الخليط على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق. صفوا اللوز على قطعة التوست واسكبوا فوقه مزيج العسل وبياض البيض ثم غطوه بقطعة أخرى من التوست. ضموا على التوست طبقاتاً واكبسوه ببعض الوزن (مستخدمين الكتب الثقيلة كدليل الهاتف مثلاً). انتظروا بضع ساعات قبل تذوق النوغا.

كلاميل بالعسل والشوكولا

١٠٠ غ من الزبدة.

١٠٠ غ من السكر الأسمر الناعم.

١٠٠ غ من الشوكولا.

١٠٠ غ من عسل الخنزيري أو النحل.

ذوبوا الزبدة والسكر والشوكولا والعسل في قدر صغيرة، وحركوا المزيج باستمرار حتى تحصلوا على عجينة سمكية نسبياً. ادهنوا صينية بالزبدة واسكبوا العجينة عليها، ثم اتركوها تفتت وقطعوا.

تورون

٥٠٠ غ من العسل.

٣٠٠ غ من السكر الناعم.

٢٠٠ غ من اللوز.

٢٠٠ غ من البندق.

١٠٠ غ من الجوز.

دشة من القرفة الناعمة.

سخنوا العسل على نار خفيفة حتى يصبح سائلاً، أضيفوا إليه ٢٥٠ غ من السكر، وحركوا الخليط حتى يذوب السكر. اجرشوا اللوز والبندق والجوز (قطع صغيرة) وامزجوها مع القرفة الناعمة و٥٠ غ من السكر ثم أضيفوها إلى الخليط وحركوه. اتركوه يبرد ربع ساعة ثم حركوه جيداً واسكبوه في قالب مدحون بالزبدة. غطوا القالب وضعوه في البراد مدة أسبوع قبل استهلاكه.

منتجات القفير الأخرى

لا يكتفي النحل بإعطائنا العسل، وهو سكر طبيعي مميز، بل يزودنا القفير بكنوز عديدة مفيدة للصحة، وهي اللقاح (غبار الطلع) والفنج والعسل الملكي.

الدنج (Propolis)

يتكوّن الدنج من الراتنج الذي يحمله النحل من البراعم وقشور بعض الأشجار قبل أن يضيف إليه مواد من غدده البلعومية وقنواته الهضمية. يضع النحل عند مدخل القفير كمية كبيرة من هذه المادة، وهي مادة طبيعية مطهرة تحمي القفير من الجراثيم. كما يستخدم النحل هذه المادة للبناء، ولا سيما لسد الشقوق في القفير أو لختم أقراص الشمع.

• لآلام الحنجرة واللفم

يستخدم الدنج عادة في حال المعاناة من مشاكل في التنفس وفي حالات البحة والسعال وآلام الحنجرة. ننصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المجاري التنفسية بالتموّن من هذه المادة قبل فصل الشتاء فهي تعزز المناعة الطبيعية وتقضي على الجراثيم وتسكّن آلام الحلق وتسهّل التنفّس. تجدونها بشكل شراب مركّز، أو رشاش، أو صمغ أو يونيون. ويمكن للأشخاص الذين يتحمّلون طعم هذه المادة، أن يتناولوها بشكل أقراص أو كبسولات لمعالجة مشاكل الفم (قلاع «حمو»، التهاب اللثة...). كما تجدون رذاذ ومعبون أسنان من هذه المادة. يمكن استخدام هذه المادة أيضاً لتخفيف آلام الأسنان قبل زيارة الطبيب لأنها ذات تأثير مفيد جداً في هذه الحالة.

• للجلد

تخصّص هذه المادة للاستعمال الخارجي، بشكل بودرة أو مرهم أو كريم. وهي ممتازة للبشرة الجافة ولتسريع عملية التئام الجروح الصغيرة وحروق الشمس أو الحروق البسيطة.

اللقاح

اللقاح (غبار الطلع) غنيّ بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية... وهو يستحق اهتماماً أكبر من ذلك الذي يحظى به حالياً. يعتبر اللقاح الغذاء الأساسي للنحل. تجمع الحارسات هذه البودرة الناعمة (بذور الزهور الذكورية) بواسطة قوائمها التي تشبه الفرشاة وتمزجها بالرحيق لتصنع منها كريات تحملها إلى القفير. تعود كل نحلة من رحلتها حاملة معها كرتين من اللقاح. يضع مربو النحل أفخاخ عند مدخل القفير، وهي عبارة عن شبك تصطدم بها قوائم النحل التي تحمل اللقاح فيقع قسم من جنيها في درج. يُترك اللقاح الرطب، المبلل بالرحيق، ليجف كي يحفظ جيداً.

مكونات اللقاح الأساسية

من بين الأحماض الأمينية الإثنى والعشرين الضرورية للجسم يشتمل اللقاح على عشرين منها، وهي مركزة فيه ٥ أو ٧ مرات أكثر من اللحم أو البيض أو الجبن. يحتوي اللقاح على الفيتامينات B1, B2, B3, B5, B6, B9، والفيتامين (C)، وعلى البروفيتامين A، بالإضافة إلى أملاح معدنية عديدة بكميات كبيرة: كالسيوم والمغنيزيوم والكالسيوم والحديد والسيليوم والفوسفور. كما يشتمل على أنزيمات (خماثر) والريتين Rutide (وهي مادة مفيدة جداً نظراً لتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية) ومضادات حيوية طبيعية.

لم يتردد الدكتور فالت في إدراج اللقاح ضمن لائحة الأغذية المفيدة كعلاج، فبحسب مصدره، أي بحسب الأزهار التي جني منها، يمتلك كل نوع من أنواع اللقاح خصائص خاصة. لكن كافة الأنواع تتميز بفوائد مشتركة وهي: تنظيم العمل المعوي، مقاومة

التمب الجسدي والفكري، مكافحة قرحة المعدة، وإزالة الاكتئاب. كما يذكر البعض أن اللقاح مفيد لعلاج حالات تضخم البروستات. وللقاح منافع في معالجة الاضطرابات التالية: التوتر العصبي، والأرق، وفقدان الشهية، والتهاب القولون، والإمساك، والضعف الجنسي...

الأشكال والمصادر

يُباع اللقاح بأشكال مختلفة: ككرات صغيرة، أو كبسولات، أو ممزوج مع خمائر، الخ... إن طعم اللقاح وكشافته في الكرات الطبيعية قد يكونان منفرين، لهذا من الأفضل استخدام البرشامة. ويبقى الأهم مصدر هذا اللقاح. إن الإنتاج الأوروبي ضخم حالياً، بحيث أن العرض يفوق الطلب أحياناً. وبالتالي، يتم تخزين هذه المادة لشهور، لا بل لأعوام قبل تسويقها. لهذا، فإن العناصر الحية والأحماض الأمينية تتضرر، ويفقد اللقاح من جودته. ننصحكم إذًا، بالتوجه مباشرة إلى مرتبي النحل.

الجرعات

يجب أن يستمر العلاج لشهر أو شهرين، كحدّ وسطي، على أن يحدد مرات عدة في السنة، عند الحاجة. يمكن للشخص الراشد أن يتناول ما بين ملعقتين وأربع ملاعق صغيرة في اليوم، أو ما بين أربع وست كبسولات. يمكن للأولاد (دون العاشرة من العمر) أن يستفيدوا من منافع اللقاح بمعدل نصف ملعقة صغيرة كل صباح. أظهرت دراسة أن اللقاح تأثيراً إيجابياً على فقدان الشهية والوزن السليم وتمب الأولاد.

العسل الملكي

في أي وقت من السنة، يمكن لعلاج بالعسل الملكي أن يمنحكم طاقة ونشاطاً غير متظرين! يكفي أن تتناولوا غراماً واحداً في الصباح قبل تناول أي طعام، وذلك مدة ثلاثة أسابيع. في الفقير، تطيل هذه المادة المركزة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية عمر ملكة النحل أكثر من عمر بناتها، أي النحلات العاملات، أربعين مرة. لا يمكننا، بالطبع، أن نأمل هذا كإشعر. لكننا نستطيع في الواقع أن نعتزف بمزاجها هذه المادة المنشطة الاستثنائية.

كغذاء ملكي

تُنتج هذه المادة عاملات الفقير. خلال الأيام الثلاثة الأولى لنموها لا تتغذى اليرقات إلا بعسل الملكة. بعدئذ، تُقطم الذكور والعاملات المستقبلات، ولا تتلقى كغذاء سوى سائل مكوّن من خليط اللقاح والعسل والماء. أما الملكة، فتربى في مكان مخصص لها، أوسع من الخلايا الأخرى، وتتغذى بعسل الملكة بكميات وافرة.

وكنتيجة لهذه المعاملة المميزة، تنفرد الملكة وتتميّز عن مثيلاتها من النحل:

- تعيش ما بين ثلاث وأربع سنوات كمعدل وسطي في حين أن عمر النحلات الأخرى لا يتجاوز الخمسة وأربعين يوماً إلا نادراً.

- في حين تنشغل العاملات بتغذيتها وجني الرحيق والتفرغ للأعمال الضرورية في الفقير، تقضي الملكة حياتها في تجديد الحياة في الجماعة. ففي الصيف، تبيض الملكة حوالي ٢٠٠٠ بيضة ملقحة في اليوم.

الدراسات العلمية

في القرن السابع عشر، تم كشف الغموض الذي يحيط بعمل الملكة. في تلك الحقبة، اهتم عالم هولندي يدعى شوارميرام بهذه المادة. ومنذ ذلك الحين، درس العديد من العلماء، من كافة أنحاء العالم، فوائد هذه المادة الرائعة، وتوصلوا إلى تحديد خصائصها كلها:

- تزيد الحيوية بشكل عام.

- تحافظ على المزاج الحسن وتعززه وتطرد الضغط النفسي.

- تسهل الهضم.

- تعزز دفاعات الجسم الطبيعية.

كوكيتيل (خليط) من المواد المغذية

يشتمل العسل الملكي على كافة الأحماض الأمينية الضرورية، وعلى معادن وعناصر نادرة كالكالسيوم والحديد والسيلينيوم والفوسفور والبوتاسيوم. كما يحتوي على كمية من الفيتامينات: B1, B2, B3 (أو pp)، B5, B6, B7, B8 (أو H)، B9, B12. ويؤكد بعض المؤلفين أنه يحتوي أيضاً على الفيتامينات: A و C و D و E.

لكن العسل الملكي يشتمل على مواد يجهل طبيعتها باحثونا، لذا يستحيل إنتاج هذه المادة بشكل صناعي. وحده العسل الملكي الطبيعي يتمتع بالخصائص المذكورة آنفاً بفضل اتحاد كافة عناصره.

من يستفيد منه؟

كل من يود زيادة نشاطه وحيويته... ينبغي أن يخضع الأولاد

والراشدون والمسنون لعلاجات منتظمة بهذه المادة ليحافظوا على نشاطهم الجسدي والفكري! عديدون هم الأشخاص الذين يعمدون إلى تناول العسل الملكي كمعالجة مرة أو أكثر في العام (لا سيما عند الانتقال من فصل إلى آخر) وذلك للحفاظ على صحتهم وللتزود بالطاقة، خاصة بعد الخمسين من العمر.

ينصح بتناول هذه المادة في الحالات التالية:

- التعب وفترة نقاهة بعد المرض.
- تراجع النشاط الجنسي.
- تعب جسدي وفكري.
- تقدم في السن.
- ضغط نفسي وكتاب.

ما هي الجرعات؟

ننصح، بشكل عام، بعلاج تتراوح مدته ما بين شهر وثلاثة أشهر ويمعدل نصف غرام أو غرام من عسل الملكة الصافي كل صباح. بشكل عام، يوضع العسل الملكي الباهظ الثمن في وعاء صغير زجاجي، ينبغي حفظه في البراد كي يحافظ العسل على خصائصه المميزة. إن طعم العسل الملكي حاد ومميز، لذا لا ترددوا في تناول ملعقة من العسل العادي الشهى في الوقت نفسه أو من بعده... واختاروا عسلاً يتناسب مع وضعكم الصحي. يُباع العسل الملكي في قارورة مع مكيا ل للجرعات، وأفضل أنواعه مِسْوَقُها مربو العسل مباشرة. كما تجدونه بشكل كبسولة أو أمبولة، ممزوجاً مع اللقاح أو الجنسنغ، وبشكل كبسولة، ممزوجاً مع زيت الأخريرة. ويمكن أن تجدوا العسل الملكي ممزوجاً بالعسل الطبيعي.

فهرس المحتويات

■ تمهيد	٥
■ مقدمة	٩
العسل عبر التاريخ	٩
حياة الفقير	١٤
النحل وصناعة العسل	٢٤
■ أنواع العسل	٣٣
■ العسل والصحة	٥١
لم يوصف العسل ؟	٥٢
العسل المستخلص من جنس واحد من الأزهار	٥٤
وصفات للصحة	٨١
حوضه في المعدة	٨١
يلع الهواء، الغازات والنفخة	٨٢
الإرضاع	٨٢
قعر الدم	٨٣
التهاب اللوزتين	٨٣
القلاع (الحمو)	٨٤
الربو	٨٥
هبات الحرارة	٨٥
التزلة الرئوية - التهاب الشعب الهوائية	٨٦

٨٧	حروق
٨٨	إسالك
٨٩	حروق الشمس
٩٠	تشنجات
٩٠	نوبة كبد
٩١	إسهال
٩١	عسر هضم
٩٢	جروح بسيطة . خدوش
٩٢	الأكتريميا
٩٣	سلس البول
٩٣	تعب
٩٤	كسل الكبد
٩٥	تشقق الجلد الناتج عن البرد
٩٥	تفلونزا
٩٦	ارتفاع ضغط الدم
٩٦	عجز جنسي
٩٧	التهاب في البول
٩٨	أرق
٩٩	التهاب الحنجرة
١٠٠	الدوار أثناء ركوب وسائل النقل
١٠٠	الإيلاس
١٠١	اختلاج القلب
١٠١	الروماتيزم . داء المفاصل
١٠٢	الزكام
١٠٣	التهاب الجيوب الأنفية
١٠٣	السعال

■ المثل والجمال	١٠٥
وصفات مستحضرات تجميل طبيعية	١٠٦
الوجه	١٠٦
الشفتان	١١٤
العينان	١١٤
الشعر	١١٤
الجسم	١١٦
اليدين	١١٨
القدمان	١١٨
■ المثل في المطبخ	١١٩
الطهو بالمثل	١١٩
المشروبات	١٢٠
الصلصات	١٢٢
المقبلات	١٢٤
الأطباق	١٢٧
التحلية	١٣٣
الحلويات	١٤٨
■ منتجات الفخير الأخرى	١٥١
الدنج	١٥٢
اللقاح	١٥٣
المثل الملكي	١٥٥

غذاء ودواء وجمال

يستحق العسل هذا الغذاء السحري الغني بالفوائد والمتعدد الاستخدامات أن نعرف اليه بشكل أفضل

- **العسل والصحة** العسل مصدر للطاقة، مطهر فعال، منشط للجسم، لائق للجروح، وشفاء للحروق وهو أيضاً غني بالإنزيمات والمعادن والفيتامينات

- **العسل والجمال** إنه معدو ومنعم للبشرة مقاوم للتلجاعيد. أساس مثالي لمستحضرات التجميل التي نعتد في المنزل، للعناية بالبشرة والشعر

- **العسل والطبخ** هو ممتاز لتحضير الحلويات والأطباق الشهية التي يضي عليها نكهة لذيذة

يجمع هذا الكتاب بين قصة مثيرة عن حياة النحل والفغير وبين سرد لخصائص العسل وصفاته وطرقه اختبار أفضل أنواعه للاستفادة منه ومن منتجات الفغير الأخرى من دغ وعكبر وعسل ملكي لتحضير وصفات للأكل والصحة والجمال

صوفي لاكوست

Sophie Lacoste

كاتبة وصحافية متخصصة في مواضيع الصحة والجمال. تولي العلاجات الطبيعية اهتماماً خاصاً

رئيسة تحرير مجلة الفرنسية الشهيرة "Belle Santé"

وكاتبة مقالة أسبوعية في "TV magazine"

من مؤلفاتها: جمال والعناية الطبيعية بالوجه

عالم نفسك بنفسك أسرار العلاج ببيت الزيتون

ليبтан 3.000 ل.س.
سوريا 75 ل.س.
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
العرب 15 درهم
تونس 2 دينار
عمان 1 ريال
مصر 8 جنيه

ISBN 9953-15-113-X



9 789953 151137